

CONCENTRACIÓN C.D. TADER MOLINA 3 Y 4 ABRIL 2010

| FECHA | HORA | LUGAR | SESIÓN |
|-----------|--------------------|-------------|--------------------|
| 2-04-2010 | Después de la cena | CAR | Reunión técnica. |
| 3-04-2010 | 10:00 | LOS NAREJOS | BICI+CARRERA |
| 3-04-2010 | 17:30 | LOS NAREJOS | NATACIÓN |
| 4-04-2010 | 10:30 | LOS NAREJOS | TRIATLÓN PIRATA |

VIERNES 2 ABRIL: después de instalarnos a en el CAR y tras la cena haremos una reunión técnica donde explicaremos la dinámica a seguir durante el fin de semana (horarios, entrenos,...). De todas formas, antes de empezar cada entreno se repetirá lo que haremos para los que vengan a las sesiones y no estén hospedados en el CAR.
*Se recomienda a todos los triatletas que asistan a la concentración que el viernes vengan entrenados ya que este primer día no haremos ningún entreno por allí.

SÁBADO 3 ABRIL: la primera sesión que haremos será una transición de bici y carrera. En ambos segmentos haremos toques de intensidad cortos e intentaremos ir juntos el mayor tiempo posible.
En la sesión de tarde iremos a la playa y nadaremos con el neopreno. Formaremos grupos de nivel e intentaremos ir lo más juntos posible.

DOMINGO 4 ABRIL: intentaremos hacer un triatlón pirata simulando lo mejor que podamos las condiciones de competición. La distancia será sprint y la hora de salida de dicho triatlón será las 10:30h, por lo que se recomienda a los triatletas que vengan de fuera que estén allí por lo menos 45 minutos antes.

OBSERVACIONES: cualquiera de estos entrenamientos podría ser sustituido por otro siempre y cuando las haya algún motivo que impidiera llevarlo a cabo. La decisión final de cualquier cambio la tendrán el presidente y el director técnico del club.

Si se considera necesario realizar alguna reunión técnica adicional se avisará durante la comida o cena del día de la realización de la misma.

Recuerdo a los triatletas que el objetivo de dicha concentración es aprovechar las ventajas de entrenar en grupo para lo cual es fundamental la participación de la mayor gente posible. Hagamos todos un esfuerzo que tendrá recompensa.