

## **CONCENTRACIÓN C.D. TADER MOLINA 16 Y 17 ABRIL 2011**

<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>LUGAR</b>	<b>SESIÓN</b>
15-04-2011	Después de la cena	CAR	Reunión técnica.
16-04-2011	10:00	LOS NAREJOS	TRANSICIÓN (Bici+Carrera)
16-04-2011	17:30	LOS NAREJOS	NATACIÓN
16-04-2011	Después de la cena	CAR	Reunión técnica.
17-04-2011	10:30	LOS NAREJOS	TRIATLÓN PIRATA

**VIERNES 15 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 16 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 para intentar que nadie vaya solo y todos entrenemos ir a pies y notar el rebufo del compañero/a.  
Tras la cena nos volveremos a reunir para explicar los circuitos a seguir en el triatlón que haremos al día siguiente así como resolver cualquier duda que haya.

**DOMINGO 17 ABRIL:** intentaremos hacer un triatlón 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 una hora antes.

\* 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.