



**Primer Concentrado de Nacional - Fechitri 2018.**

*La Federación Chilena de Triatlón, tiene el agrado de invitar a participar a deportistas federados en el I Concentrado Nacional de Triatlón de este 2018. El objetivo de esta instancia es promover el desarrollo técnico entre los atletas de clubes federados de forma estandarizada, generando además intercambio de experiencias entre los atletas. Además, Fechitri pretende generar detección de talentos, acercamiento entre técnicos y deportistas para así apoyar efectivamente a jóvenes triatletas en su desarrollo .*

- 1. Lugar:** Estadio Nacional Julio Martínez Pradános, Nuñoa, Santiago.
- 2. Inscripciones:** En la plataforma Eventrid, en el siguiente link

**<https://www.eventrid.cl/eventos/fechitri/concentrado-nacional-de-desarrollo-categoria-youth-2018>**

Plazo límite de inscripción jueves 18 de Julio 12:00hrs

**3. Fechas y horarios:**

- Sesión 1 Natación: Viernes 20 Julio 2018 - 08.00 a 10:00 hrs.
- Sesión 2 Ciclismo: Viernes 20 Julio 2018 - 11:30 a 13:00 hrs.
- Sesión 3 Carrera: Viernes 20 Julio 2018 - 16:00 a 18:00 hrs.
- Sesión 4 Natación: Sábado 21 Julio 2018 - 08.00 a 10:00 hrs.
- Sesión 5 Ciclismo: Sábado 21 Julio 2018 - 11:30 a 13:00 hrs.
- Sesión 6 Carrera: Sábado 21 Julio 2018 - 16:00 a 18:00 hrs.

- Sesión 7 Natación: Domingo 23 Julio 2018 - 08.00 a 10:00 hrs.
- Sesión 8 Carrera: Domingo 23 Julio 2018 - 10:30 a 12:00 hrs.

**\*Horarios sujetos a modificaciones según recintos y dinámica de la(s) sesión(es).**

#### **4. Deportistas y Categorías invitadas:**

- Todo deportista participante debe estar federado para el año en curso, es decir, con su membresía 2018 vigente.
- Damas y Varones pertenecientes a categoría Youth (14-15 años), nacidos en años 2003 y 2004.
- Cada club podrá inscribir a 3 (tres) deportistas como máximo en las categorías mencionadas, y debe incluir al menos 1 (una) mujer.
- Se invita a cada club participante a incorporar a 1 (uno) técnico.

#### **5. Condiciones y facilidades:**

- La Federación proporcionará los recintos para desarrollar cada una de las sesiones.
- La Federación otorgará alimentación diaria consistente en:
  - Colación fría a media mañana
  - Almuerzo a medio día
- Cada club se debe hacer cargo del traslado de sus deportistas/técnico.
- Cada club se debe hacer cargo de la estadía de sus deportistas/técnico.

#### **6. Equipo Técnico responsable de la actividad:**

- Natación: Rafael Nieto Lagos
- Ciclismo: Felipe Van de Wyngard Véliz
- Carrera: Marcelo Urzúa Vergara

## **7. Programa de Actividades:**

### **Sesión 1 Natación**

- Instrucciones previas.
- Reunión con técnicos invitados
- Práctica de flexibilidad.

\*Trabajo en agua:

- Calentamiento.
- Trabajo Técnico Piernas.
- Trabajo de Velocidad de reacción.
- Serie Principal Resistencia Básica Tipo I (R1).
- Vuelta a la calma.
- Observaciones y conclusiones.
- Colación.

### **Sesión 2 Ciclismo**

- Entrada en calor
- Mecánica básica de la bicicleta
- Ejercicios de habilidades y equilibrio sobre la bicicleta
- Test de habilidades
- Retroalimentación

### **Sesión 3 Carrera**

- Entrada en calor
- Ejercicios de coordinación general
- Ejercicios de activación muscular
- Trabajo de técnica de carrera
- Carrera progresiva en distancias de 50-100m
- Vuelta a la calma
- Retroalimentación

## **Sesión 4 Natación**

- Instrucciones previas.
- Práctica de flexibilidad.

\*Trabajo en agua:

- Calentamiento.
- Trabajo Técnico Brazos.
- Trabajo de Velocidad.
- Serie de Mantenimiento de Resistencia Basica Tipo I (R1).
- Serie principal de Resistencia Basica Tipo II (R2).
- Vuelta a la calma.
- Observaciones y conclusiones.
- Colación.

## **Sesión 5 Ciclismo**

- Entrada en calor
- Ejercicios de Transición 1
- Ejercicios de rodaje en grupo
- Ejercicios de Transición 2
- Retroalimentación

## **Sesión 6 Carrera**

- Entrada en calor
- Ejercicios de coordinación general
- Ejercicios de activación muscular
- Trabajo de técnica de carrera
- Trabajo de fuerza muscular en base a saltabilidad
- Trabajo de fartlek en pista
- Vuelta a la calma
- Retroalimentación

## **Sesion 7 Natación**

- Instrucciones previas.
- Práctica de flexibilidad.

### **\*Trabajo en agua:**

- Calentamiento.
- Trabajo técnico y coordinativo.
- Control 200 mts.
- Vuelta a la calma.
- Observaciones y conclusiones.
- Colación.

## **Sesión 8 Carrera**

- Entrada en calor
- Ejercicios de técnica de carrera
- Ejercicios de transición 1
- Ejercicios de transición 2

### **6. Materiales a llevar:**

- Natación: Gorra, anteojos, aletas, paletas, pull buoy y tabla.
- Ciclismo: Bicicleta, casco (OBLIGATORIO), traje, zapatillas (no obligatorio)
- Carrera: Zapatillas y ropa adecuada.