

## SELECCION PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA POR COMUNIDADES AUTONOMAS BADAJOZ 2018

### CONVOCATORIA DE ENTRENAMIENTO CONJUNTO

Por la presente se convoca a todos los seleccionados para el Campeonato de España por Comunidades Autónomas, tanto escolar como absoluto, a un entrenamiento conjunto, de natación y de carrera y juego de transiciones.

La cita será el próximo domingo 17 del presente, en la Rampa del Gurugú, en San Juan de la Arena, a las 18:00 de la tarde.

El entrenamiento lo realizaremos en los que será el circuito del próximo Campeonato de Asturias de Acuatlón del 28 de julio.

Para la natación llevar neopreno, y palas y aletas si se tiene. El entrenamiento consistirá en 5 series de 10 minutos de nado continuo con diferente material auxiliar y diferentes intensidades.

Para la carrera, llevar la ropa habitual, y toalla grande para cambiarse, ya que no hay vestuarios. El entrenamiento consistirá en 20' de rodaje progresivo para calentar; trabajo de técnica, 2/3 series de 850m a ritmo de carrera; varias series de 200 progresivas, y vuelta a la calma.

Para los juegos de transiciones llevar el casco de la bici.

Saludos y os espero a todos.

Fdo: Ignacio Díaz Delgado - Director Técnico  
direcciontecnica@triatlonasturias.org