

## CONCENTRACIÓN DE ENTRENAMIENTO FTPA

Desde el Departamento de Tecnificación y la Dirección Técnica de la FTPA, convocamos una concentración de entrenamiento conjunta del **Programa De Formación Escolar** y del **Programa de Tecnificación Deportiva** de la FTPA.

**FECHA: DOMINGO 27 OCTUBRE 2024**

**HORARIO: 09:45h a 13:30h**

**LUGAR: INSTALACIONES DEPORTIVAS “EL CRISTO” (OVIEDO)**

### PLANNING

- 09:45h Punto de encuentro en la piscina
- 10:00h Bienvenida y presentación de la sesión
- 10:10h Calentamiento en seco
- 10:30h **Entrenamiento natación**
- 11:45h Cambiarse de ropa
- 12:00h **Entrenamiento carrera**
- 13:30h Final de sesión

### MATERIAL NECESARIO

- Indumentaria para nadar (bañador, gorro, gafas, etc...)
- Indumentaria para correr (zapatillas, camiseta, mallas, etc...)
- Goma elástica (tipo theraband) para calentamiento en seco
- Bote de bebida (agua, isotónico o similar)
- Red material natación (tabla, pull, aletas, palas...)

## CONVOCATORIA DEPORTISTAS PROGRAMA FORMACIÓN ESCOLAR

Se convoca a **TODOS LOS DEPORTISTAS** con licencia FTPA de las siguientes categorías para la temporada 2025:

**INFANTIL** (2013-2012)

**CADETE** (2011-2010)

*Los deportistas de categoría **JUVENIL** (2009-2008) también podrán asistir a las concentraciones de entrenamiento, siempre y cuando las plazas no sean limitadas y se cubra dicho límite.*

Los deportistas del Programa de Formación Escolar se inscribirán a través de la web: <https://triatlonasturias.org>

## CONVOCATORIA DEPORTISTAS PROGRAMA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Andrea Trigo Albarrán	Christian Mesa Gutiérrez
Jimena Fernández Alonso	Manuel Pozuelo Pérez
Olaya Gil Naves	Diego Jove Villanueva
Erika Pérez Toro	Adrián Cerro Castro
Claudia Alzaga Kopelias	Teo Barroso Núñez
Alejandra Alzaga Kopelias	Josep Miquel Oliver Barceló
Sheila Álvarez Gómez	Álvaro González López
María Martín Alonso	Pablo Ballesteros Sánchez
Beatriz Tenreiro Álvarez	Fernando Barroso González

*La Dirección Técnica valorará cualquier solicitud que le hagan llegar y podrá incluir dentro del programa algún deportista que, no cumpliendo algunos de los criterios, tiene un nivel y/o cualidades deportivas acordes al grupo de tecnificación.*

Los deportistas convocados deberán de aceptar o rechazar (debidamente justificado) la convocatoria a la concentración de entrenamiento del PTD en el email ([direcciontecnica@triatlonasturias.es](mailto:direcciontecnica@triatlonasturias.es))

## TÉCNICOS

Se convoca a **TODOS LOS TÉCNICOS** con licencia en vigor de la FTPA, tengan o no deportistas en alguno de los programas de la concentración.

Los técnicos que deseen asistir deberán de comunicarlo a través del email ([direcciontecnica@triatlonasturias.es](mailto:direcciontecnica@triatlonasturias.es))