

# Convocatoria I Training Day 2022/23

Estimados clubes, os hacemos llegar la convocatoria del “I Training Day” del curso 2022/23, que desde la Dirección Técnica, y dentro del Programa de Tecnificación de la Fextri (Petextri) pretendemos llevar a cabo durante el **sábado 1 de octubre** en las instalaciones del Centro de Tecnificación “Ciudad Deportiva de Cáceres”

**LUGAR:** Centro de Tecnificación “Ciudad Deportiva de Cáceres”, Cáceres.

**DÍAS:** 1 de octubre.

## OBJETIVOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- ❖ El criterio de selección elegido ha sido el ranking de la liga Judex 2022, siendo elegidos los 6 primeros chicos y las 6 primeras chicas.
- ❖ Fomentar la convivencia de los/as triatletas menores extremeños.
- ❖ Realizar entrenamientos físico-técnicos orientados al triatlón del segmento de natación y carrera a pie.
- ❖ Conocer el Centro de Tecnificación “Ciudad Deportiva de Cáceres”
- ❖ Motivar a los triatletas a seguir entrenando y poder tecnificarlos en el CTD en próximas temporadas.

## DEPORTISTAS SELECCIONADOS

NOMBRE Y APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB
CASTRO SANCHEZ, DANIEL	INFM	CAPEX TRIATLON
PARRAS MORCILLO, DAMIÁN	INFM	TRIATLON DON BENITO
GUERRERO MÁRQUEZ, ÁLVARO	INFM	AD TRIATLÓN PACENSE
ALÍAS FERNÁNDEZ, CARLOS	INFM	CAPEX TRIATLON
GÓMEZ ACEITUNO, DAVID	INFM	CN CÁCERES LOS DELFINES
PULIDO MOGOLLÓN, CARLOS	INFM	CN CÁCERES LOS DELFINES
ACEDO GARCIA, CRISTINA	INFF	CAPEX TRIATLON
RODRÍGUEZ CORCHERO, NEREA	INFF	ARTE FÍSICO
SANZ LÓPEZ, CELIA	INFF	CAPEX TRIATLON
RAMÍREZ CARRILLO, LAURA	INFF	CAPEX TRIATLON
SOTO MACHUCA, NATALIA	INFF	CAPEX TRIATLON
GARCÍA VÁZQUEZ, LUCÍA	INFF	CAPEX TRIATLON

\* en el caso de que algún deportista no confirme asistencia, se llamará a los siguientes del Ranking TD Judex 2022



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

### SÁBADO 1 DE OCTUBRE:

- MAÑANA:
  - ❖ 10:00h: Recepción de deportistas.
  - ❖ 10:30h - 13:00h: Natación (piscina)
  - ❖ 13:30h: Comida
- TARDE:
  - ❖ 16:00h-18:30h: Carrera a pie + Trabajo de fuerza
  - ❖ 19:00h: Recogida de deportistas.

## DESPLAZAMIENTOS

Los costes derivados de los desplazamientos correrán a cargo de los deportistas convocados. Los deportistas serán recogidos por personal FEXTRI en las instalaciones de la Ciudad Deportiva de Cáceres.

## ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

El servicio de alojamiento y manutención corre a cargo de la Federación Extremeña de Triatlón.

## MATERIAL NECESARIO

Todo lo necesario para el entrenamiento:

- ❖ Gorro y gafas de natación.
- ❖ Bañador.
- ❖ Gomas tipo "theraband" (para calentamiento natación)
- ❖ Tabla, pull, tuba y aletas.
- ❖ Chanclas y toalla.
- ❖ Zapatillas de correr.
- ❖ Ropa de atletismo.

\*Material que debe aportar el triatleta\*



## REQUISITOS

- ❖ Tener posesión de licencia por la Federación Extremeña de Triatlón.
- ❖ Confirmar asistencia al correo de la dirección técnica antes del miércoles a las 14:00. Es imprescindible comunicar algún aspecto relevante a tener en cuenta de los deportistas (alergias, enfermedades, etc.).

## TÉCNICOS

- ❖ José Manuel Tovar Espada (Técnico Fextri)

\*los técnicos de los clubes con deportistas convocados podrán asistir a la concentración avisando previamente.

Los triatletas serán filmados con una cámara digital y se realizarán fotos durante la concentración.

Para resolver cualquier duda o consulta pueden ponerse en contacto con:

Tfno.: 607 646 507 | Mail: [direcciontecnica@triatlonextremadura.com](mailto:direcciontecnica@triatlonextremadura.com)