

CONVOCATORIA

SESIÓN ADESTRAMENTO GRUPO SEGUIMIENTO TRIATLÓN (GST)

- Data: Sábado 11 novembro 2023
- Lugar: Instalacións CGTD Pontevedra
- Horario:
Presentación con técnicos/as e nais/pais asistentes de 10:15h a 10:30h

Natación de 10:30h a 12:00h

Carreira de 12:20h a 13:30h

Recollida de deportistas ao remate
- **Técnicos/as asistentes:**
Equipo técnico da FEGATRI

1 técnico/a de cada club con deportistas na convocatoria

Obrigatorio ter licenza en vigor tanto técnicos/as como deportistas

NUM.	DEPORTISTA	CLUB	ANO
1	IRENE GARCÍA NEBRIL	CLUB NATACIÓN CEDEIRA MUEBLES GARCIA	2012
2	ESTELA YÁÑEZ LOUREIRO	CLUB TRIATLON CORUÑA	2012
3	NOA VILLADÓNIGA SAN ESTEBAN	CLUB NATACIÓN CEDEIRA MUEBLES GARCIA	2012
4	NINA VILLAR ABELLA	NATACION PABELLÓN OURENSE	2012
5	MANUEL MARTINEZ PEREZ	CLUB NATACION RIVEIRA	2012
6	JORGE RODRIGUEZ COTROFE	CLUB TRIATLON CORUÑA	2012
7	ROQUE CANEIRO FONTICOPA	CLUB NATACIÓN CEDEIRA MUEBLES GARCIA	2012
8	HUGO PIÑA CONSUEGRA	CLUB DEPORTIVO DELIKIA	2012
9	LUCIA AGEITOS ROMERO	CLUB NATACION RIVEIRA	2011
10	JEYDEN JAEI SILVA GUERRERO	CLUB NATACIÓN RIVEIRA	2011
11	DANIELA BRUZOS ALONSO	CIDADE DE LUGO FLUVIAL	2010

12	CRISTINA GOMEZ RILO	CIDADE DE LUGO FLUVIAL	2010
13	MARTA MUÑOZ RAMA	CLUB NATACION RIVEIRA	2010
14	ARIEL SOTO MEIZOSO	TRIATLON FERROL	2010
15	ADRIÁN PAZ CELEIRO	CLUB TRIATLON CORUÑA	2010
16	MIGUEL CASTRO LOBATO	CLUB OLIMPICO VEDRA	2010
17	CARMEN RÁBADE REY	CIDADE DE LUGO FLUVIAL	2009
18	INES DUARTE BAILÓN	A D FOGAR	2009
19	MARIÑA ESMORIS VARELA	CLUB TRIATLON VILALBA	2009
20	EUGENIA VEREZ SEOANE	CLUB TRIATLON VILALBA	2009
21	JESUS PATIÑO RIOS	CLUB NATACION RIVEIRA	2009
22	ADRIAN RODRIGUEZ ANTÓN	CLUB DEPORTIVO DELIKIA	2009

SESIÓN CARREIRA

5´ Presentación aos deportistas

15´ Quecemento:

Mobilidade articular

Carreira suave

Sentadiñas

Zancada frontal

Zancada lateral

Zancada cruzada

Saltos verticais

Saltos horizontais

Saltos gradas

15´ Circuito Técnica

Skipping 2 pernas + carreira

Skipping 1 perna + carreira

Zancadas mini vallas + carreira progresiva

Rusos + carreira progresiva

Zancada lanzamento brazos atrás + carreira

Saltos Comba + carreira

Series cortas

2000 Z2

6x400 progresivas 1 a 3

1000 Z2

10´ Carreira suave

SESIÓN NATACIÓN

10´ Quecemento

Mobilidade articular

Gomas (ombros, rotacións, crol, sentadiñas,...)

400 (100C/100pies) /20"

8x25 sub 8m /15"

12x50 tec. (puños, D/l, tracc., lento) /10" (8palas/4n)

2x100 prog /20"

TEST

3X200 /2´

4/6x150 C (1 (50 Z2/ 50 Z3 / 50 Z4), 1 (Z2 skull/n))

200 C Z2 /10"

Total: 2800/3100m

CONFIRMACIÓN DA ASISTENCIA Á CONVOCATORIA

Entregar antes do **xoves 2 de novembro** no enderezo tecnificacion@fegatri.org

NOME:	
APELIDOS:	
NIF (con letra):	
DATA NACEMENTO:	
TELÉFONO CONTACTO:	
CLUB:	
ASISTE (SI/NON):	

Sinatura nai/pai/titor legal:

Sinatura deportista: