

Concentración Junior / Senior 2021

Aguiar da Beira (Portugal). Boletín Final

Fechas: del 26 al 30 de diciembre

Lugar: Aguiar da Beira (Portugal). Organizado por O-Portugal con la supervisión del equipo técnico

Participantes: Abierta a todos los deportistas Senior, Junior que han presentado proyecto deportivo y así como a los sub-18 hayan participado activamente en las pruebas de selección para sus correspondientes categorías en 2021.

Los corredores nacidos en 2004 (sub-18 en la temporada 2022) que quieran participar en esta concentración deberán participar obligatoriamente en la concentración para juveniles y cadetes que se celebrará del 2 al 5 de enero de 2022.

Equipo técnico: Mikael Wiren (Seleccionador Absoluto), Javier Ruiz de la Herran (Seleccionador Junior) y Alberto Minguez Viñambres (Técnico Nivel II FEDO).

Objetivos principales de la concentración:

- Formar un equipo competitivo para asistir a los campeonatos internacionales.
- Crear un ambiente positivo en el que cualquier deportista pueda seguir creciendo y desarrollándose dentro del grupo de la selección.
- Explicar cuáles será la planificación general de las selecciones Junior y Senior, así como las competiciones internacionales de la selección en la temporada 2022. Previsión de las pruebas de selección, concentraciones preparatorias y otras actividades
- Favorecer el tránsito de la categoría Junior a la Absoluta colaborando y realizando actividades conjuntas.
- Apoyar en lo posible a todos aquellos deportistas que aun no estando dentro del equipo han mostrado potencial y ambición de seguir progresando durante varios años vista.
- Compartir experiencias y los conocimientos de los mejores deportistas del país con deportistas más jóvenes.
- Realizar entrenamientos con el sistema track-track, para habituarse al uso del mismo en competiciones internacionales.

Programa: Se indica en la tabla siguiente el programa provisional con el esquema general de los entrenamientos.

26	27	28	29	30	
			Desayuno 7:30-8:30	Desayuno 7:30-8:30	
Viaje	Desayuno 8:00-9:00	Desayuno 8:00-9:00			
	E2 Sprint Intervals Beselga RM14 3x 1km 10:00-11:30	E4 Sequeiros Long Interval RM04 7,1 km 10:00-12:00	E6 Quinta da Estrada. Relay RM08 7 km 9:30-11:00	E8 Fumadinha North. Long RM07 9,2 km 9:30-11:30	
	Almuerzo 12:00-13:00	Almuerzo 12:30-13:30	Almuerzo 12:00-13:00	Viaje	
	TM 2 Team Building 13:00-14:00	TM 4 Psicología Deportiva Alberto Minguez 14:00-16:00	TM 5 Análisis de Entrenamientos (1) 13:00-14:00		
E1 Media Nra senhora dos Caminhos 3,4 km Horario libre	E3 Quinta da Estrada. Corridor + Mikro RM06 9,6 km 15:00-17:00	E7 Sprint Dornelas RM13 3,1 km 16:00-17:00			
	E5 Night Diamond Aguiar da Beira 5,1 km 17:00-19:00				
	Cena 19:00-20:00		Cena 19:00-20:00		
Cena 20:00-21:00	TM 3 Planificación de temporada (por grupos) 20:00-21:30	Cena 20:00-21:00	TM 6 Análisis de Entrenamientos (2) 20:00-21:30		Entrenamiento Extra: RM05 Pinheiro 5,0 km
TM 1 Reunión inicial y Bienvenida 21:00-21:30					

En el siguiente enlace se encuentran las ubicaciones de los parkings de cada entrenamiento:

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1oqC-dOm112C4_6QqSwdSFBTuzcvFc1_9&usp=sharing

La primera sesión de entrenamiento (E1), se podrá realizar de forma libre. La zona de llegada se encuentra a 1,8 km del Hotel Termas park, donde se encontrarán los mapas de todos los entrenamientos.

Los entrenamientos mas largos tendrán opciones de recorte indicadas en el mapa. Los técnicos indicaran que distancia recomendado a cada grupo.

Entrenamiento Extra: Existe la posibilidad de un entrenamiento extra (Control picking, 5,0 km), para intercambiar con alguna sesión de las planeadas, o hacerla en algún hueco libre.

COVID-19: Se va a exigir un test de antígenos a todos los asistentes a la concentración, realizado como máximo 48 horas antes del inicio de la concentración o una PCR con un máximo de 72 horas. Es obligatorio hacer el check-in en el hotel de forma previa a realizar el primer entrenamiento, donde se entregará el documento acreditativo de su test negativo.

Para cualquier duda o contacto, escribir un e-mail a: Seleccionjunior2016@gmail.com

Dirección técnica de la FEDO.

Diciembre 2021