

PLAN NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

CAMPO DE ENTRENAMIENTO REYES 2016 FEDO

Programa:

Fecha: Del 2 al 5 de Enero de 2016

Sábado. Día 2:

- 10,30h. primer entrenamiento (distancia larga) en el mapa de Cerro Colgado.
Punto de reunión.

Cercedilla, unión de las calles: C/ Del Rio Guadarrama, C/ José Aguinaga y Camino de Siete Picos <https://www.google.es/maps/@40.7476552,4.0572653,324m/data=!3m1!1e3>.

- 13,30h. Segundo entrenamiento (media distancia) en el mismo mapa.
- 16,30h. Llegada al albergue y distribución de habitaciones.
- 17,45h. Charla.

Preparación Psicológica del deportista. ALEX TELLO

- 20,15h. Cena
- 21,15h. Tiempo libre
- 22,30h. Retirada a las habitaciones
- 23,00h. Silencio

Domingo. Día 3:

- 8,30h. Desayuno
- 9,30 Salida hacia la zona de entrenamiento.
- 10,30h. Primer entrenamiento (sprint semiurbano) en el mapa de las Cuevas, ubicación: Colmenar viejo, unión de las calles (M-618) c/ de la Ctra. De Hoyo de Manzanares con la Avda. de Severo Ochoa, <https://www.google.es/maps/@40.7129999,-3.9976107,1295m/data=!1e3>
- 13,30h. Segundo entrenamiento (modalidad relevos) en la misma zona.
- 16,30h. Llegada al albergue.
- 17,30h. Charla.

Proyecto de Deportivo 2016 de la FEDO para categorías de base.
Infantil, Cadete y Juvenil

- 20,15h. Cena
- 21,15h. Libre.
- 22,30h. Retirada a las habitaciones
- 23,00h. Silencio.

Lunes. Día 4:

- 8,30h. Desayuno.
- 9,30h. Salida hacia la zona de entrenamiento.
- 10,30h. primer entrenamiento (distancia larga) en el mapa Cerro del Hito, ubicación: Becerril de la Sierra. **Unión de la M-681 (Avda. de Calvo Sotelo con las C/ del Quiñón.**

<https://www.google.es/maps/@40.7129999,-3.9976107,1295m/data=!3m1!1e3>

- 13,30h. Segundo entrenamiento (Media distancia) en la misma zona.

- 16,30h. Llegada al albergue.
- 17,30h. Charla.
Prevencción de lesiones y primeros auxilios.
- 20,15h. Cena
- 21,15h. Libre.
- 22,30h. Retirada a las habitaciones.
- 23,00h. Silencio.

Martes. Día 5:

- 8,30h. Desayuno.
- 9,30h. Salida hacia la zona de entrenamiento.
- 10,30h. Primer entrenamiento (distancia larga) Navacerrada, ubicación:
En la zona de salida del MK.2015 - Zona próxima a la "rotonda de la M-601 (cerca del Polideportivo de Navacerrada)(Avd. de Madrid con C/ Tejera)
<https://www.google.es/maps/@40.7219695,-4.0227667,324m/data=!3m1!1e3>
- 13,30h. Segundo entrenamiento en la misma zona.
- 15,00h. Finaliza la concentración.

Recordar que las comidas se realizan en la zona de entrenamiento, la FEDO aportara el pan a diario, el resto es por cuenta de cada participante.

Recordar que tenéis que traer: La tarjeta sanitaria, el DNI y una autorización paterna/materna para los que viajáis sin acompañante adulto (no es necesario que sea de la guardia civil o policía), también los que tenéis alguna alergia u os estáis medicando, debéis traer un documento donde se refleje dicha situación.

Otras recomendaciones: Llevar ropa de abrigo para los entrenamientos, guantes, camisetas finas de manga larga, mallas o pantalones largos, gorro, ropa interior de recambio, zapatillas de recambio, etc. Recordar que vamos a estar muchas horas a la intemperie y que el tiempo puede cambiar a peor en esas fechas.

Los que llegáis con transporte público y tengáis necesidad de ser recogidos, comunicadlo para ver la disponibilidad.

Equipo Dirección Técnica FEDO