

Festrival 2008

DOMINGO 27

21h.00 RECIBIMIENTO Y COCTEL DE BIENVENIDA

LUNES 28

9:30 horas NATACION

Se dividirán a los participantes del Festival en dos grupos, atendiendo a la necesidad y contando con un número cercano a los 100 participantes. Para empezar, el primer día se realizaría una sesión de piscina dirigida por tres triatletas-técnicos en la piscina. Al mismo tiempo habría otros dos tres grupos en la playa.

9h40' 1ª.-Sesión de entrenamiento en la piscina.-Sesión de entrenamiento en la playa (salidas, entradas, orientación, boyas...)

11h00' 2ª.-Sesión de entrenamiento en la piscina.-Sesión de entrenamiento en la playa/ (salidas, entradas, orientación, boyas...)

12H15 Al final todos se reunirán en la playa con un pequeña travesía de unos 500 metros.

13:00 COMIDA

16.30 PONENCIAS

"Planificación de una temporada de triatlón"

18:30 horas CARRERA

Se trata de hacer un rodaje introduciendo cambios de ritmo, pueden ser de 3' +rec.+3' para acabar suave. Después estirar y hacer la "Milla"

19:45 Sesión de Estiramientos dirigida por el **Dr.José M.Tricas**

21:00 horas CENA

Martes 29

9:30 horas **CICLISMO**

Salida en bici haciendo un trabajo especial de relevos, la distancia será sobre unos 40 km.- 60 km., hay que hacer grupos diferenciados por niveles, pero todos los participantes rodaran con todos los triatletas.

-Trabajos de relevos

12:00 horas **PONENCIA**

"Trabajo de potencia en el ciclismo" Jaime Menéndez de Luarda

13:30 horas **COMIDA**

16:30 horas **PONENCIA**

"Planificación de una temporada de triatlón"

18:00 horas **NATACION**

Igual que el primer día divido por grupos realizar una sesión específica de técnica con cada uno de sus triatletas-técnicos, (2 grupos de 40´)

-Trabajo especial de técnica en la piscina

18:00

19:30 Sesión de estiramiento dirigida por nuestros fisios.

21:00 horas **CENA**

MIERCOLES 30

8:30 Horas NATACION

Exactamente igual que el primer día

Sesión de agua y playa

En la playa se harán pruebas de los diferentes neoprenos de nuestra Expo

11:30 horas CICLISMO

Haremos unos ejercicios en los que triatletas y festrivaleros formarán equipos y entrarán en competición.

-Contra reloj por equipos

13:30 horas COMIDA

17:00 horas CICLISMO

Transiciones

19:00 horas CARRERA A PIE

Sesión de minirodaje para luego dedicarse ampliamente al trabajo de la técnica de carrera.

-Trabajo de técnica

19:50 Sesiones de estiramientos con nuestros fisios.

21:00 horas CENA

JUEVES 1

9:30 Horas CICLISMO

Al igual que el primer día se hará la división en grupos, éstos se dedican a hacer una salida donde el objetivo principal es hacer arrancadas, como trabajo de fuerza y de simulación de triatlón. La distancia debería oscilar entre 60 y 40 kms.

-Trabajo de "arrancadas"

12:30 PONENCIA

"Las ayudas ergogénicas" Emilio Sánchez

14:30 Comida

16h30 PONENCIA

"La importancia de la aerodinámica en el ciclismo" Steve Hed.

18:00 horas CARRERA o

Por grupos desarrollo de una sesión de carrera, con su calentamiento, desarrollo y finalización, estiramientos

20:00 horas CENA

VIERNES 2

9:30-11:30 horas NATACION

Se redistribuyen los grupos y se hacen dos horarios, con criterios (corre Portocolom/no corre Portocolom). Diferente trabajo: mientras uno es preparatorio para el día de competición con el otro se puede realizar un trabajo más de entrenamiento de la resistencia.

Dos sesiones

11:30 PONENCIA

"Despiece de una bicicleta sin pelos en la lengua" Antonio Alix

13:00 horas COMIDA

16:00 horas CICLISMO

Se redistribuyen los grupos y se hacen dos horarios, con criterios (corren Portocolom/No corren Portocolom) diferente trabajo mientras uno es preparatorio día de competición el otro se puede realizar un trabajo más de entrenamiento de la resistencia. Una puede ser sobre 20-30 km. y la otra sobre 60 km.

Dos sesiones

19:00 sesión de estiramientos dirigida por nuestros fisios

21:00 Cena

SÁBADO 3

9:30 horas LIBRE

CARRERA Sesión de entrenamiento largo, un rodaje alrededor de 1h.

CICLISMO Sesión de entrenamiento largo alrededor de 3h.-4h.

TRIATLÓN DE PORTOCOLOM

Esta semana hemos recibido la noticia de que ni Javier Gómez Noya ni Iván Raña podrán acudir este año al Festival. Javier tiene dos compromisos comerciales de suma importancia en Galicia y posteriormente tendrá su puesta a punto para el Campeonato de Europa de Lisboa. Tanto él como su entrenador, José Ríoseco, nos han mostrado su contrariedad por no poder volver a compartir las jornadas del año pasado, pero emplazándonos a la temporada que viene, donde seguro que acudirán.

Por otro lado Iván Raña ha sufrido un problema de salud derivado del sobreentrenamiento que le han obligado a renunciar a su participación en el Festival de este año.

Sentimos estas bajas de última hora que intentaremos subsanar con la presencia del joven triatleta catalán Cesc Godoy, una de nuestras mejores promesas para el próximo ciclo olímpico.