

MiniBoletín – Final

Entrenamientos El Chorro

El presente “boletín” es para agrupar la información sobre la concentración que desde la Dirección Técnica del club estamos preparando para los próximos viernes y sábado (7-8 de abril) en los mapas de El Chorro, que estarán especialmente centrados en la mejora técnica de los corredores participantes con entrenamientos diseñados por Nabil y Rorri para los diferentes niveles participantes en el mejor mapa que la provincia de Málaga puede ofrecer.

Estos entrenamientos, aparte de la mejora general de los deportistas participantes, suponen una gran preparación para los eventos de importancia que vienen en las siguientes semanas:

-**CEO Soria** 14-16 de abril

-**CADEBA Orcera, Villarodrigo y Sierra de Segura** 21-23 de abril

Se desarrollarán dos entrenamientos cada día durante la mañana, dedicándose la tarde del viernes a analizar por grupos de nivel dichos entrenamientos y a un poco de ocio activo con una orientación en piragua en el embalse de El Chorro.

Horario

Viernes

- 11.00 Larga
- 13.00 Bocata
- 14.00 Media
- 18.00 Kayak-o

Sábado

- 10.00 Intervals
- 12.00 Relevos
- 14.30 Comida

Entrenamientos

Agua

Cada uno debe llevar agua en abundancia para los 2 entrenos “seguidos” de cada día. **No hay agua en las zonas de entrenamiento.**

Entrenamiento 1

11.00 – Viernes 7 abril

<https://goo.gl/maps/2k8M1BeZQSAbx3Jc7>

Adultos – Distancia larga con énfasis en la navegación y los elementos de relieve. 7km, 5.5km o 4km. 1:15.000. Hay descripción de controles suelta.

Perfeccionamiento – Entrenamiento de elementos de relieve y cambios de vegetación. 1:7.500.

Entrenamiento 2

14.00 – Viernes 7 abril

<https://goo.gl/maps/2k8M1BeZQSAbx3Jc7>

Adultos – Distancia media, trabajando especialmente los elementos de relieve y la lectura precisa. 4.2km o 3km. 1:10.000. Hay descripción de controles suelta.

Perfeccionamiento – Entrenamiento de punto de ataque. 1:7.500.

Entrenamiento 3

10.00 – Sábado 8 abril

<https://goo.gl/maps/uowrasDG6KmJNt2z6>

Adultos – Intervalos. Entrenamiento a máxima velocidad. Lectura precisa, con elementos de relieve y roca. 8 x 400m. Escala 1:10.000.

Perfeccionamiento - Entrenamiento de elementos de relieve y cambios de vegetación. 1:7.500.

Entrenamiento 4

12.00 – Sábado 8 abril

<https://goo.gl/maps/uowrasDG6KmJNt2z6>

Todos – Relevó! 3.1km o 2.2km, 1:10.000 (adultos); y 1.4km o 0.7km, 1:7.500 (U14E y U10E).

Alojamiento

Albergue de el camping de El Chorro, dispone de 35 plazas en literas y unas pocas camas individuales y hay que llevarse cada uno su saco de dormir. El precio de este alojamiento es de 15 euros.

El albergue dispone de sábanas y mantas.

<https://maps.app.goo.gl/ATkSVe3FZzhwhwct6>

Comidas

La comida del viernes la lleva cada uno, así como el desayuno del sábado. El lugar de la cena del viernes y la comida del sábado será El Kiosko con un precio aproximadamente de 10-12 euros por comida.

Abre ininterrumpidamente de 7:30 a 23h.

Tanto el alojamiento como las comidas son opcionales, se puede participar en la actividad sin hacer uso de ninguno de ellos y alojarse donde se quiera o incluso ir y venir a cada día si es factible.

<https://maps.app.goo.gl/m952hxrQMWBsqHSj9>

PRECIO

Los socios del club COMA no tienen que pagar por estos entrenamientos, corredores de otros clubes y/o personas ajenas al deporte interesadas en participar tendrán que pagar 5 euros por entrenamiento, sumando un **total de 20 euros por las 4 sesiones**.

La actividad lúdica de piragua supone un coste de 10 euros por pareja (las piraguas son biplaza) por el alquiler de la piragua.

Desde la Dirección Técnica del club estamos poniendo todo de nuestra parte para elevar el nivel técnico-físico de los miembros del club, empezando con los entrenamientos de los miércoles coordinados por Nabil (para el próximo año pretendemos ampliar a dos días semanales). Creemos que es una muy buena oportunidad para mejorar nuestro nivel haciendo el deporte que nos gusta, y es especialmente importante para los jóvenes del club, que entendemos que es en esta época de vacaciones cuando podemos dedicar un poco más de tiempo a entrenar y a compartir momentos con amigos.

Dirección Técnica COMA