

Temporada 2019

Bienvenidos todos un año más a todos los que vais a formar parte del grupo FETRI, arrancamos una nueva temporada llena de retos.

Este año he decidido hacer una pequeña carta de presentación a modo de introducción debido a que vamos a tener muchas incorporaciones, vamos a ser un grupo muy grande y por tanto la gestión puede ser más complicada y espero que esto nos ayude a todos.

Aunque casi todos lo sabéis y me conocéis soy Sergio y soy el entrenador del grupo FETRI del Marlins. Para contactar tenemos dos opciones:

- Vía Whatsapp: 620370141
- Vía email entrenadormarins@gmail.com

Además utilizaremos los grupos de Whatsapp para organizarnos:

- Grupo entrenos Élite:

En este grupo estamos todos los que formamos el grupo Fetri, y algunos de la junta. La finalidad es que sobre todo se hable de entrenamientos, competiciones, material, etc

- Grupo entreno chicos:
- Grupo entreno chicas:

A priori estos dos grupos están para hablar de cualquier cosa y en caso de tener que organizar algo más concreto con cada uno de ellos.

ENTRENAMIENTOS

En cuanto a los entrenamientos la fecha de inicio será el 29 de Octubre, anteriormente habrá dos semanas de preparación para ir activando, además estarán siempre colgadas para aquellos que salgan de alguna lesión o se incorporen más tarde.

Este año como **NOVEDAD** habrá una planificación de Duatlon y otra de Triatlon, que subiré a la web una vez tengamos el calendario oficial. Por tanto, habrá dos tipos entrenamientos, Duatlon y Triatlon, aunque la estructura y los entrenamientos serán compartidos en un gran porcentaje, la diferencia básicamente será que el duatleta tendrá una o dos sesiones más de carrera y/o bici, que serán las correspondientes a la natación.

Los entrenamientos estarán colgados en la web, además de la planificación, una guía y otro material que iré subiendo. Para acceder:

<http://marlinstriatlon.es/acceso-socio>

Contraseña: 12345

Entrenamientos

Grupo FETRI

HORARIOS

Presencial

Natación: Lunes – Martes – Miércoles – Viernes (Gredos 21.15)

Carrera: Martes (Gredos 20:00) – Jueves (Pista Vicálvaro 20:00)

Sábado: A determinar según las semanas.

Si hubiera natación sería de 09 a 10:15

Si es carrera o bici a las 10:30

SemiPresencial

Lunes: Carrera (Gredos 20:00)

Viernes (Noviembre a Marzo – Abril aprox): Bici mtb (Casa Campo 16.00)

Domingo: Bici carretera (Polideportivo de Moratalaz 10:00; 3M 10:30)

Este planning es orientativo, habrá que revisar siempre el entrenamiento semanal y **NOVEDAD**, habrá que confirmar asistencia a todas las quedadas (de bici o entrenos especiales) mediante lista en el grupo de Whatsapp.

Además, quiero intentar que haya mayor organización en las salidas en bicicleta y que nadie se quede descolgado, por eso deben avisarse todas las salidas de bicicleta, con suficiente antelación e incluyendo los siguientes datos y deberán respetarse:

- Lugar y hora de quedada.
- Carretera o mtb, kms o tiempo, ritmo (en kms/h o en intensidad) y dificultad.
- Listado de asistentes

Dicho lo cual es importante que se RESPETEN los entrenamientos. Quiero decir, no hay problema en que cada uno entre por libre o con su entrenador, más o menos, pero intentad ajustaros a la planificación. (Ejemplos de lo que no se debe hacer: un sábado hay entreno multitransiciones, y alguien propone el miércoles un entreno en Pareja; un jueves hay bici y de repente todo el mundo queda un miércoles y nadie viene el jueves; hay un sábado series y se hace una quedada para hacer puertos, etc)

Yo no tengo ningún problema en escuchar propuestas e incluirlas en los entrenamientos o dar DOS alternativas, pero avisándome la semana anterior para intentar cuadrar los entrenos, ya no solo por mí, sino por todos aquellos que tienen agendas apretadas y necesitan organizarse.

Como entrenador es jodido planificar un entreno un sábado a las 10:00 y que se presenten dos o tres personas y de repente ver pasar a 4 o 5 haciendo otra cosa...

Otra **NOVEDAD** es que habrá gente del grupo de edad que se incorporará puntualmente a los entrenamientos para echar una mano en determinadas sesiones y además Luismi hará de enlace para proponer salidas del grupo de edad.

No quiero ser muy estricto y estoy seguro que todo irá bien como hasta ahora, pero llegado el momento contemplaré sanciones para aquellos que no avisen de las quedadas y con tiempo suficiente, siendo lógicos, sí dos personas quieren salir a entrenar juntas y contarse algo, no

tiene que publicarlo, me refiero a quedadas de grupos, además por eso la importancia de contar el tipo de salida, para que cada uno sepa dónde se mete y no fastidiar a los compañeros.

OBJETIVOS DE LA TEMPORADA

Según los resultados de la temporada 2018 y las incorporaciones que vamos a tener, a nivel de grupo creo que podemos luchar por los siguientes objetivos.

- **1 puesto en la Liga Nacional de Duetlon masculino**
- **Podium en la Liga Nacional de Duetlon femenino**
- **Subir a primera división en la Liga Nacioanl de Triatlon masculino y femenino**
- **Entrar entre los 5 primeros del Ranking Nacional**

Iré incorporando algún objetivo más concreto dentro de las diferentes pruebas como por ejemplo hacer pódium en el campeonato de España de duatlón por clubes tanto masculino como femenino o ganar por clubes los campeonatos de du y tri cross.

Lo dicho, muchas gracias a todos por formar y ayudar al Marlins Triatlon Madrid a ser un gran club.

Un saludo,

Sergio

¡¡¡Siempre a tope!!!