

**CONVOCATORIA ENTRENO ON-LINE SELECCION  
ASTURIANA TRIATLÓN**

**24 DE ABRIL: 18 H.  
A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA ZOOM**

Por la presente se informa y convoca a los siguientes deportistas a participar en el 1er Entrenamiento Conjunto, que se realizara desde la FTPA dirigido a infantiles, cadetes y junior, así como a mayores que hayan participado o pudieran hacerlo en convocatorias de Selección Asturiana.

Dicho **entrenamiento se realizará en RODILLO**, con técnicos y deportistas **en conexión on-line a través de la plataforma Zoom**, el próximo miércoles 24 de abril de 2020, a las 18:00, con una duración máxima de 1h10, en función de la edad.

El objetivo es reuniros a todos los posibles para una actividad conjunta, llevadera y a la vez divertida sin ser muy dura. Procurando no interferir en vuestros entrenamientos habituales.

**La sesión será la siguiente:**

10´Calentamiento progresivo

5´Z2 Alto + 1´Recuperación

-----  
Infantiles y cadetes 2 bloques

junior y mayores 3 bloques

**6´Z3 progresivos c/2´ + 1´Recuperación**

**CALA 5´=10(15" sprint 90%+15"Rec)**

**2´Recuperación**

-----  
5´Z2 Medio para recuperar

5´suave

La duración total será de 54´para infantiles y cadetes, y de 1h.09´para junior y mayores. Esperamos sea de vuestro agrado como primer encuentro virtual.

FEMENINO	MASCULINO
Aida de la Fuente Pando	Carlos García Díaz
Andrea Trigo Albarrán	Daniel Bayón Leonardo
Beatriz Tenreiro Álvarez	Diego Díaz García
Itziar Méndez López	Diego Martín Conde
Jessica López Viejo	Eduardo Amoedo López
Lorena Alvarez Berbel	Iván Fernández Moro

Lucía Vergara Sevillano	Jordán Silva Iglesias
María Alzaga Criado	Kerman Alonso Vicente
Paula Granda Gutierrez	Luis Fernández Zapico
Paula Herrero Aguirre	Manuel Menendez Valledor
Raquel Alzaga Criado	Manuel Pozuelo Pérez
Tania Álvarez Gómez	Mario Muñiz Fernández
Vanesa Díaz Fanjul	Miguel Arbesú Ramos
Victoria Llorente Canga	Miguel Martín Alonso
Adriana Cabaleiro Alvarez	Pablo Ortega Guardado
Andrea de la Mano Gil	Rubén García Pérez
Carla García Martínez	Rubén Martínez Rodríguez
Claudia Alzaga Kopelias	Adrián Cerro Castro
Erika Pérez Toro	Alvaro Baltar González
Lucia Granda Martínez	Alvaro Cueto Villa
María Martín Alonso	Hugo Martín Alonso
Sheila Alvarez Gomez	Jaime Bueno Farto
Alejandra Alzaga Kopelias	Lucas Lopez Menendez
Amaia Zubeldia Fernández	Mario Suarez Alonso
Candela de la Calle Osorio	Mario Trigo Albarran
Carolina Carreño Zurdo	Omar Sierra Alvarez
Daniela Sierra Alvarez	Pablo Lopez García
María Gordón Suarez	Adrián Cerro Castro
Olaya Gil Naves	Alvaro Cano Suarez
Leyre Menéndez López	Borja Alonso Sánchez
	Diego Martín Alónso
	Enol Alvarez Martinez
	David Fernández Bilbao
	Oscar Sánchez Ruiz
	Samuel Martínez Gómez

L@s deportistas convocad@s deben confirmar su inscripción en el siguiente enlace: [https://zoom.us/webinar/register/WN\\_4-b81OIhQIuy8d5dkVlh8g](https://zoom.us/webinar/register/WN_4-b81OIhQIuy8d5dkVlh8g) que recibirán también por correo electrónico en el mail indicado en su licencia. El entreno se emitirá en directo en la página de Facebook de la FTPA: <https://www.facebook.com/fatriatlon/>

Oviedo, a 19 de Abril de 2020

Fdo: Ignacio Díaz Delgado  
Director Técnico FTPA

