



## FEDERACIÓN DEPORTIVA NACIONAL DE CICLISMO DE CHILE

---

### CONCENTRADO SELECCIÓN NACIONAL PANAMERICANO ESPECIFICO PISTA ÉLITE.

---

Estimado/a Deportista:

Me dirijo a usted en nombre de la Federación Deportiva Nacional de Ciclismo de Chile (FEDENACICH), para informar sobre las líneas de trabajo que se desarrollaran en el próximo Concentrado del equipo Nacional Pista Élite, de cara al Campeonato Panamericano Pista Élite en Los Angeles California, Estados Unidos 2024.

---

#### REQUISITOS GENERAL Y ESPECIFICOS

---

- ✓ Su licencia UCI al día, entregada por la Federación Deportiva Nacional de Ciclismo de Chile (FEDENACICH).
- ✓ Ser convocado por el área técnica de la Federación.
- ✓ Mantener un comportamiento.
- ✓ Finalmente, no serán considerados en estos llamados aquellos deportistas que transgredan el Reglamento de Selecciones Nacionales.

---

#### LUGAR Y DIAS DE TRABAJO

---

- ✓ Arribo deportistas de regiones: 18 de marzo.
- ✓ Días de Trabajo: 19 al 30 de Marzo.
- ✓ Lugar de Trabajo: Volcán Antuco 8070, Peñalolén. (Velódromo Peñalolén).
- ✓ Sala de Musculación del Velódromo. ( Para aquellos deportistas que lo requieran).
- ✓ Trabajos de Ruta: Sector Pirque o Toyo.



## FEDERACIÓN DEPORTIVA NACIONAL DE CICLISMO DE CHILE

### PROGRAMA DE TRABAJO

#### **Martes 19 de marzo AM**

- Citación 09:00 hrs – Charla Inicial – Inicio trabajo 09:30 hrs. ( Medio Fondo y Velocidad Damas y Varones).
- Trabajos colectivos de Persecución por equipos.
- 200 metros lanzados damas y varones.
- Término 13:00 hrs.

#### **Martes 19 de marzo PM**

- Citación 16:00 hrs – Charla Inicial – Inicio trabajo 16:30 hrs. ( Medio Fondo y Velocidad Damas y Varones).
- Trabajos de umbral tras moto.
- Trabajos lanzados con moto para velocidad.
- Término 19:00 hrs.

#### **Miércoles 20 de marzo AM**

- Medio Fondo, Trabajo de volumen en ruta 3 hrs, intensidad Z2 – Z3.
- Citación 09:00 hrs CAR – Dirección entrenamiento Pirque.
- Velocidad Trabajos GYM + Descanso activo en ruta.

*\*Aquellas deportistas, que requieran realizar trabajos individuales o específicos este el día que pueden realizarlos, de igual forma si necesitan realizar trabajos de fortalecimiento.*

#### **Miércoles 20 de marzo PM**

- Sesión de Recovery, para Medio Fondo y Velocidad Damas y Varones.
- Con las Profesionales / María Paz Vicencio y Nathalie Zúñiga.
- Punto de encuentro, distribución de orden de masaje serán confirmados con anticipación.

#### **Jueves 21 de marzo AM**

- Citación 09:00 hrs – Charla Inicial – Inicio trabajo 09:30 hrs. ( Medio Fondo y Velocidad Damas y Varones).
- Trabajos colectivos tras moto pruebas de grupo.
- 1000 metros semi sujetos damas y varones Velocidad.
- Término 13:00 hrs.

#### **Jueves 21 de marzo PM**

- Citación 16:00 hrs – Charla Inicial – Inicio trabajo 16:30 hrs. ( Medio Fondo y Velocidad Damas y Varones).
- Trabajos de resistencia a la velocidad tras moto ( Series de 1 min aceleración progresiva - máxima).
- Trabajos lanzados en equipo con moto para velocidad.
- Término 19:00 hrs.



## FEDERACIÓN DEPORTIVA NACIONAL DE CICLISMO DE CHILE

### **Viernes 22 de marzo AM**

- Medio Fondo, Trabajo de volumen en ruta 3 hrs, intensidad Z2 – Z3.
- Citación 09:00 hrs CAR – Dirección entrenamiento Pirque.
- Velocidad Trabajos GYM + Descanso activo en ruta.

*\* Aquellos deportistas, que requieran realizar trabajos individuales o específicos este el día que pueden realizarlos, de igual forma si necesitan realizar trabajos de fortalecimiento.*

### **Viernes 22 de marzo PM**

- Sesión de Recovery, para Medio Fondo y Velocidad Damas y Varones.
- Con las Profesionales / María Paz Vicencio y Nathalie Zúñiga.
- Punto de encuentro, distribución de orden de masaje serán confirmados con anticipación.

### **Sábado 23 de marzo AM**

- Citación 09:00 hrs – Charla Inicial – Inicio trabajo 09:30 hrs. ( Medio Fondo y Velocidad Damas y Varones).
- Control Persecución por equipos.
- Control 200 metros lanzados damas y varones.
- Control 1000 y 500 mts según corresponda.
- Término 13:00 hrs.

### **Domingo 24 de marzo Am.**

- Medio Fondo, Trabajo de volumen en ruta 3 hrs, intensidad Z2 – Z3.
- Citación 09:00 hrs CAR – Dirección entrenamiento Toyo.
- Velocidad trabajo de ruta descanso activo.



**Área Técnica Federación Deportiva Nacional de Ciclismo de Chile**