



10, 11 y 12 de abril

Semana Santa 2017

I CAMPUS TRIATLÓN



CONTENIDOS

- * Reglamento básico de triatlón
- * Natación: Técnica, táctica e importancia del sector en el triatlón
- * Ciclismo: características propias del deporte adaptado al triatlón
- * Carrera: Técnica básica e implicación del sector dentro del triatlón
- * Las transiciones: el enlace de las 3 disciplinas deportivas
- * El día del triatlón. ¿Qué hago? ¿Qué como? ¿Cómo lo afronto?
- Mejora de la calidad de movimiento.

DIRIGIDO A

Menores nacidos entre 2010-2003 correspondientes a las categorías desde pre-benjamín a infantil. No es necesaria la experiencia previa en la práctica del triatlón.

MATERIALES

Obligatorio

Natación: Gorro, gafas, chanclas y toalla
 Ciclismo: Bicicleta y casco homologado
 Atletismo: Zapatillas.
 Merienda
 Agua
 Fotocopia del DNI de los padres/tutores y de la Tarjeta Sanitaria

Recomendable

Material de aseo y protección solar
 Gafas de sol para las prácticas externas
 Camisetas y pantalones de repuesto

* Todo el material deberá estar en condiciones ideales para su uso

HORARIO

Lunes 10 de abril

9:30 a 10:00 Bienvenida y presentación
 10:00 a 11:30 Técnica de natación
 11:30 a 12:00 Merienda
 12:00 a 13:30 Técnica de carrera

Martes 11 de abril

9:30 a 11:00 El sector de natación en triatlón
 11:00 a 11:30 Merienda
 11:30 a 12:00 Habilidades básicas en ciclismo
 12:00 a 13:30 La T2: de la bicicleta a la carrera

Miércoles 12 de abril

9:30 a 11:00 La T1: de la natación a la bicicleta
 11:00 a 11:30 Merienda
 11:30 a 12:00 Ejercicios de compensación
 12:00 a 13:00 Los momentos previos a la carrera
 13:00 a 13:30 Despedida del curso

INSTALACIONES: Para las prácticas utilizaremos diferentes instalaciones y espacios. Contaremos con la ventaja de que todas ellas encuentran a menos de 300 metros, unas de otras. Son las siguientes:

Natación: Las prácticas de natación transcurrirán en la piscina de las instalaciones del Centro Deportivo "El Saladillo".

Ciclismo: Entorno del "Campus de El Carmen" Universidad de Huelva. Se utilizará un espacio restringido al tráfico, en el que poder realizar las prácticas de ciclismo evitando riesgos.

Carrera a pie: Estadio de atletismo Iberoamericano "Emilio Martín"

PLAZO DE INSCRIPCIÓN Y PRECIO

El plazo de inscripción comenzará el día 13 de Marzo. El coste de la inscripción será de 25 euros. La reserva de plaza se realizará enviando los datos y el justificante de pago a:

clubtriatlonhuelva@hotmail.com

ORGANIZACIÓN: La organización del evento corre a cargo del Club Triatlón Huelva

La participación de las prácticas y charlas será llevada a cabo por:

Alberto Molina Romero (Director Técnico del Campus)
 Ldo. Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
 Master en Alto Rendimiento Deportivo
 Entrenador Nacional de Triatlón (Federación Española de Triatlón)

Beatriz Gallego Carbajo. Diplomada en Magisterio Educación Física. Monitora de natación y actividades acuáticas. Se irán incluyendo monitores a medida que avancen las inscripciones con un objetivo de 1 monitor/10 inscritos.

