

## **CAMPUS DE TRIATLON SIMON VERDE 2018**

El centro deportivo Simón Verde pretende ofertar para el verano de 2018 su I Campus de triatlón - Simón Verde - María Pujol En Gelves -Sevilla

### **Fechas:**

- **Del 25 al 29 de Junio**
- **Del 2 al 6 de julio**
- **Del 9 al 13 de Julio**

### **Edades a quien va dirigida**

Por tener una coherencia a la hora de iniciar una actividad que se encuentre enmarcada dentro de un verdadero programa de especialización deportiva con nuestros triatletas de base, creo que lo más coherente es iniciar esta con los triatletas masculinos y femeninos de las categorías benjamín hasta cadetes.

### **Objetivos / Contenidos:**

#### **Natación:**

- Trabajo fundamental de la técnica y velocidad.
- Mejora de la técnica (crol y otros estilos).
- Desarrollo habilidades específicas (nado cabeza fuera por los dos lados, giro con boyas, salida en grupo).
- Desarrollo habilidades acuáticas generales y desarrollo mediante juegos variados.
- Trabajo fuerza específica mediante ejercicios de pareja y/o juegos.
- Volúmenes por sesión 700-1.000 m. (según niveles y período de entrenamiento).

#### **Bicicleta:**

- Trabajo aeróbico extensivo, velocidad y técnica individual / grupal.
- Sesiones específicas de habilidad mediante ejercicios / juegos concretos.
- Nociones sobre el ajuste de la bicicleta, posiciones y agarres.
- Nociones de técnica grupal (ir en grupo).
- Nociones básicas de seguridad vial.

#### Carrera a pie:

- Trabajo aeróbico extensivo, velocidad y técnica.
- Juegos / ejercicios de velocidad de reacción, frecuencia y longitud de zancada.
- Mejora de la técnica (aprendizaje ejercicios básicos).
- Juegos / ejercicios de coordinación.
- Iniciación del trabajo abdominal-lumbares.

#### Transiciones:

- Aprender a bajarse y subirse de la bicicleta por ambos lados (primero en parado, después en marcha).
- Entrenamientos de transiciones (del agua a la bici y de la bici a la carrera a pie).

#### Hábitos generales:

- Importancia de la correcta hidratación y nutrición.
- Uso obligatorio del casco en la bicicleta.
- Al terminar el entrenamiento establecer turnos para recoger el material.
- Llevar un control de la asistencia a los entrenamientos.
- Enseñarles una tabla de estiramientos para realizar al término de cada sesión.
- Mediante juegos, relevos, actividades grupales, dar un carácter “de equipo” al triatlón.
- Psicología del deportista, enseñarles pautas de cómo afrontar un triatlón, visualizar la carrera, disfrutar del triatlón, etc.

### **Necesidades de los niños:**

- Saber nadar y montar en bicicleta.
- Material para la natación: bañador, gorro y gafas.
- Material para la bicicleta: tener bici montaña y casco.
- Material para la carrera a pie: zapatillas y ropa adecuada para correr.
- Bidón de agua.

### **Horario. -**

El horario a desarrollar en la actividad es de lunes a viernes de 9 a 14 horas.

### **Cada sección estará formada por:**

- Una parte formativa teórica de unos 15 minutos basada en teoría-videos
- Tres sesiones de enseñanza práctica de algunos aspectos de las tres disciplinas que componen el triatlón de 40 min cada una (a precisar)

### **Lunes**

**Teórica:** Información general sobre triatlón, equipamiento necesario y juegos relacionados para conocerlos.

### **Natación:**

- Trabajo fundamental de la técnica y velocidad.
- Volúmenes por sesión 700-1.000 m. (según niveles y período de entrenamiento).

### **Bicicleta:**

- Trabajo aeróbico extensivo, velocidad y técnica individual / grupal.

### **Carrera:**

- Juegos / ejercicios de velocidad de reacción, frecuencia y longitud de zancada.

## **Martes**

**Teórica:** Normas básicas de seguridad vial con visionado de vídeos (normas de circulación en bicicleta).

### **Natación:**

- Fuerza específica mediante ejercicios de pareja y/o juegos con resistencia.

### **Bicicleta:**

- Aprender a bajarse y subirse de la bicicleta por ambos lados (primero en parado, después en marcha).

### **Carrera**

- Mejora de la técnica (aprendizaje ejercicios básicos).

## **Miércoles**

**Teoría:** Nociones sobre el ajuste de la bicicleta, posiciones, agarres y como cambiar de manera correcta (que no hacer).

### **Natación:**

- Desarrollo habilidades específicas (nado cabeza fuera por los dos lados, giro con boyas, salida en grupo).

### **Bicicleta:**

- Sesión específica mecánica (hinchar rueda, cambiar un pinchazo, quitar un freno, poner una cadena, etc.).

### **Carrera:**

- Trabajo fuerza específica mediante ejercicios de pareja y/o juegos.

## Jueves

**Teoría:** Como realizar las transiciones (t1 y t2).

### **Natación**

- Mejora de la técnica (especialmente de crol) y aprendizaje mirada a la boya y nado de waterpolo.

### **Bicicleta:**

- Sesiones específicas de habilidad mediante ejercicios / juegos concretos.

### **Carrera:**

- Juegos / ejercicios de coordinación.

## Viernes

**Teoría: Como realizar un triatlón ¡! Preparándonos para la prueba!!**

- Entrenamientos de transiciones (del agua a la bici y de la bici a la carrera a pie
- Preparación material
- Salidas
- Trabajo de técnica grupal en bicicleta y en natación

Finalidad del Campus: Inculcar hábitos generales

Importancia de la correcta hidratación y nutrición.

Uso obligatorio del casco en la bicicleta.

Al terminar el entrenamiento establecer turnos para recoger el material.

Enseñarles una tabla de estiramientos para realizar al término de cada sesión.

Mediante juegos, relevos, actividades grupales, dar un carácter “de equipo” al triatlón.

Psicología del deportista, enseñarles pautas de cómo afrontar un triatlón, visualizar la carrera, disfrutar del triatlón, etc.

## Cronograma propuesto

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Presentación Dinámicas de grupo Charla teórica y video	Técnica de bici Juegos de habilidad	Transiciones Carrera + bici  Charla teórica : psicología deportiva	Rutinas de estiramientos  Técnica de carrera	Charla teórica: cómo afrontar una competición , visualización
desayuno	desayuno	desayuno	desayuno	desayuno
Ruta en bici	Carrera (juegos y técnica) Juegos deportivo: orientación en la naturaleza	Ruta de bici  Juegos deportivos: deportes alternativos	Técnica de bici Juegos de habilidad  Natación	TRIATLON SIMON VERDE
descanso	descanso	descanso	descanso	descanso
Natación	Piscina recreativa	Natación + piscina recreativa	Piscina recreativa	Piscina recreativa clausura

### Información e inscripciones

Centro deportivo Simón verde (gelves) Sevilla

[administración@simonverdesport.com](mailto:administración@simonverdesport.com)

954184344

### Precios:

Alumnos de la escuela de Triatlón María Pujol: 41€/ semana

Resto de participantes: 51 €/ semana