

PROGRAMA DEL EVENTO

JUEVES 7 DICIEMBRE

18:00 : RECEPCIÓN DE DEPORTISTAS (Centro deportivo por definir)

18:30 : NATACIÓN: (Detección de errores) Ejercicios generales de técnica

21:00: CENA

21:30 : CLINIC 1: BIOMECÁNICA DE BICICLETA

Ponente: Antonio M. Navajas Pérez (Especialista en biomecánica)

Lugar: Albergue Cerro Muriano

VIERNES 8 DICIEMBRE

09:00: DESAYUNO

10:30: BICI: (Test de 20')

(Lugar: Albergue Cerro Muriano)

14:00: ALMUERZO

17:00: CARRERA: (Ejercicios de técnica.+Técnica de transiciones)

20:00: CLINIC 2 Control de la recuperación. Apps para su control.

Ponente: Rafael Moreno Martínez (Entrenador de triatlón Nivel III)

Lugar: (Albergue Cerro Muriano)

21:00: CENA

SÁBADO 9 DICIEMBRE

09:00: DESAYUNO

10:30: NATACIÓN (Técnica y grabación) + TEST 200M
(Lugar: Centro deportivo por determinar)

11:30 CLINIC 3: Teórico-práctico : La importancia del trabajo de fuerza en deportes de resistencia.

Ponente: Rafael Moreno Martínez (Entrenador de triatlón Nivel III)
(Lugar: Centro deportivo por determinar)

14:00: ALMUERZO

16:30: CARRERA (TEST 2KM ó 5')
(Lugar: Albergue Cerro Muriano)

21:00: CENA

21:30: CLINIC 4: Valoración de las zonas de entrenamiento. Nuevas plataformas y Apps.

DOMINGO 10 DICIEMBRE

09:00: DESAYUNO

10:30: BICI (SALIDA EN GRUPETA)
(Lugar: Albergue Cerro Muriano)

14:00: ALMUERZO

15:00: DESPEDIDA