



Club Atletismo Tarazona
CIF: G50742766
Avda. La Paz s/n 50500
Tarazona (Zaragoza)
clubatletismotarazona@gmail.com

ENTRENAMIENTO GRUPAL EQUIPO DE TRIATLÓN

2 DE FEBRERO DE 2020
(POLIDEPORTIVO DE ÓLVEGA)

PROGRAMA:

10:00 horas.

Comienzo de la jornada. Charla técnica para dar a conocer rápidamente los ejercicios que se van a llevar a cabo y posibles dudas. Información acerca del funcionamiento del equipo de triatlón Transportes Sola.

Se impartirá por David Rada la parte técnica, y Carlos Echeverría resolverá dudas, si las hubiera, del funcionamiento del equipo de triatlón.

10:15 horas.

Clase de técnica de carrera y ejercicios de calentamiento. Dirigirá la sesión David Rada.

10:45 horas.

Entrenamiento programado tipo duatlón. Se establecerán previamente los circuitos para que los conozcamos todos. Las distancias aproximadas serán: 3k de carrera a pie, 12 de ciclismo (opcional hacerlo en BTT), 1,5k de carrera a pie. Este circuito se repetirá en dos ocasiones.

12:45 horas.

Sesión de estiramientos. Dirige David Rada.

21:30 horas. Lugar: Restaurante (por determinar).

Comida conjunta de los asistentes que lo deseen. Comunicar con antelación a David Rada si os quedáis a comer y cuántos (plazo máximo 31 de enero). Se pueden traer acompañantes. Se reservará para comer un menú del día de entre unos 15-20 euros.