



AGENDA DE CLUBES FETRI

Semana del 27 de abril al 4 de mayo

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.triatlon.org •





Índice

Andalucía.....	3
CLUB TRIATLÓN ALHAURÍN SENEGAR.....	3
CLUB TRIATLON MALAGA.....	3
MONTILLA CORDOBA TRIATLON	4
Asturias	5
CLUB TRIATLON OVIEDO	5
Castilla y León.....	6
CLUB TRIATLON SORIANO	6
CLUB DEPORTIVO CORRECAMINOS CARBAJOSA.....	6
Islas Canarias	7
CLUB DEPORTIVO TRIATLON TODO POR UN SUEÑO	7
Madrid	9
CLUB DEPORTIVO VALDEBEVAS	9
TRIATLON ECOSPORT	9
CLUB TRIATLON HUNO CASARRUBUELOS.....	10
CDE TRIATLON SAN SEBASTIAN DE LOS REYES.....	10
EL CID TRIATLON.....	11
CDE TRIATLÓN CIEMPOZUELOS.....	12
Comunidad Valenciana	14
UNIVERSIDAD DE ALICANTE TRIATLON.....	14
CEA BETERA	15

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.triatlon.org •





Andalucía

CLUB TRIATLÓN ALHAURÍN SENEGAR

Liga TRIALHAURIN #quedateencasa II

-  Miércoles a las 18:30h
-  Domingos a las 12:00h. Workouts: martes y viernes a las 18:30h.

Actividades retransmitidas y con comentarios en directo. En los workout entran por Skype algunos componentes y los comentarios de Antonio García Moreno, entrenador de alto rendimiento. Participa gente del club y otras personas (109 inscritos).

Entre las participantes también están Beatriz Jimenez (dos veces campeona de España absoluta en triatlón cros).

CLUB TRIATLÓN MÁLAGA

-  Días: sábado 25 y Domingo 26 de abril
-  Hora: 11.30
-  Actividad: entrenamiento colectivo ciclo indoor.
-  Duración 60' minutos
-  Dirigida por: Presidente Daniel Pérez Martínez (@daniperezrun) y Entrenador Daniel García Cortés (@danigarciatri)
-  A través de aplicación JITSU, portal: ClubTriatlónMálaga2020

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.triatlon.org •





MONTILLA CORDOBA TRIATLON

VUELTA

RETO SOLIDARIO

UNIDOS CONTRA EL COVID-19

ESPAÑA

LTA

28 ETAPAS

6648 Kms

- PEDALEANDO
- CORRIENDO
- ANDANDO

Comienzo 26 abril

A

2€

COLABORACIÓN

E S20 0182 3257 1002 0154 5558

ENVÍA TUS FOTOS Y KILÓMETROS AL CORREO cdtriatlonmontilla@gmail.com O COMPARTIÉNDOLOS EN LAS REDES DEL CLUB A TRAVÉS DEL HASHTAG: [RetoSolidarioMontillaTri](https://twitter.com/RetoSolidarioMontillaTri)

Organiza

Servicio Municipal de Deportes
MONTILLA - AYUNTAMIENTO DE MONTILLA

Asociación de Montilla

Diputación de Córdoba

AndaluVía

partido ciudadanía montillana

clínicas Beiman

MONSECOR S.L.

Óptica IRISOL

B+O FITNESS

LOLUHA

J.Leiva Percusión

ADAMUZ

austral

XLIBRIO

Talleres y Grías

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.triatlon.org •





Asturias

CLUB TRIATLON OVIEDO

-  **ACTIVIDAD:** *Ciclismo/Rodillo on line*. Entrenamiento grupal para bicis con rodillo o bicicleta estática.
-  **HORARIO:** lunes a viernes, de 11:00 h a 12:00 h y de 18:30 h a 19:30 h
-  **MEDIO DIFUSIÓN:** Zoom
-  **FORMA DE ACCESO:** Abierto, previa petición a Ramón Villa, a través de WhatsApp 665538364
-  **INSTRUCTOR:** Ramón Villa Posada, entrenador del Club Triatlón Oviedo

-  **ACTIVIDAD:** *Scatenato/Entrenamiento Funcional* on line
-  **HORARIO:** lunes, miércoles y viernes, de 10:00 h a 10:45 h
-  **MEDIO DIFUSIÓN:** Facebook Live
-  **FORMA DE ACCESO:** abierto a todo el mundo previo registro en el Grupo Scatenato de Facebook del Club Triatlón Oviedo
-  **INSTRUCTOR:** Jesús Valles, entrenador del Club Triatlón Oviedo

-  **ACTIVIDAD:** *Entrenamiento en casa* on line
-  **HORARIO:** lunes a sábado, nuevo vídeo a primera hora de la mañana
-  **MEDIO DIFUSIÓN:** Youtube
-  **FORMA DE ACCESO:** Abierto a todo el mundo en Youtube del Club Triatlón Oviedo – *Entrenamiento en casa con Iván el Gran Páter*
-  **INSTRUCTOR:** *Ivan Marcos, entrenador del Club Triatlón Oviedo*

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.triatlon.org •





Castilla y León

CLUB TRIATLON SORIANO

- 🏊 Entrenamiento online conjunto indoor (de rodillo y fuerza) a través del perfil de Instagram público @triatlonsoriano
- 🏊 Dirigido por los técnicos @polperez_91 y @izquierdojaime7 y con conexiones en directo de varios deportistas del club.
- 🏊 Se puede acceder desde Instagram @triatlonsoriano y pinchando en la foto de perfil todos los días a las 19.00 (domingos 12.00)

CLUB DEPORTIVO CORRECAMINOS CARBAJOSA

- 🏊 “Vuelta al entrenamiento tras un periodo de baja actividad”
 - Resumen: Entender el control de la carga de entrenamiento a través de nuestros dispositivos inteligentes y con Excel, para realizar una vuelta progresiva al entrenamiento sin incurrir sobre entrenamiento y minimizando el riesgo de lesión.
- 🏊 Tipo de actividad: Charla formativa
- 🏊 Duración aproximada: 20-30 minutos
- 🏊 Medio en el que se realiza la actividad y enlaces de acceso: Zoom
 - Tema: DVSPORT - Vuelta al entrenamiento
 - Time: **May 1, 2020 09:00 PM Madrid**
 - <https://zoom.us/j/92500913333?pwd=VVBSbW9GQU5EbWFzNGtTanlHNlArQT09>
 - Meeting ID: 925 0091 3333
 - Password: 5et4Sa

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.triatlon.org •





Islas Canarias

CLUB DEPORTIVO TRIATLON TODO POR UN SUEÑO

- 🏆 **MIÉRCOLES 29 DE ABRIL. 19:00 Hora Peninsular / 18:00 Hora Canaria**
- 🏆 Denominación de la actividad: ENTRENAMIENTO DE HIIT + PROPIOCEPCIÓN PARA TRIATLETAS
- 🏆 Tipo de actividad (entrenamiento conjunto, charla, etc.): Entrenamiento Dirigido Conjunto Online.
- 🏆 Medio en el que se realiza la actividad (perfil social, zoom, etc.): incluyendo el perfil social, o método de acceso: Página de Facebook Todo por un Sueño (<https://www.facebook.com/todoporunsuenotriatlon/>)
- 🏆 Personas claves que intervienen, y sus perfiles sociales:
- 🏆 Victor Manuel González Gómez, Entrenador Nacional de Triatlón y de Natación, Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas: (<https://www.facebook.com/victormanuel.gonzalezgomez.106>)
- 🏆 Dina Marrero Carmona, Preparador Físico Deportivo, Entrenadora Europea de Natación, Dietista Deportiva:
- 🏆 (<https://www.facebook.com/dina.marrerocarmona>)
- 🏆 Forma de acceso / inscripción: Gratuito, retransmisión en vivo
- 🏆 Otros que queráis que resaltemos: Material opcional para seguir la sesión: Superficie Blanda, Fitball, Elementos para colorar en el suelo (botes, conos).
- 🏆 Información Entrenamientos: www.todoporunsueño.com

🏆 **VIERNES 01 DE MAYO. 19:00 Hora Peninsular / 18:00 Hora Canaria**

- 🏆 Denominación de la actividad: LOS SECRETOS DE LA NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS
- 🏆 Tipo de actividad (entrenamiento conjunto, charla, etc.): Charla Online

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.triatlon.org •





- 🏊 Medio en el que se realiza la actividad (perfil social, zoom, etc.); incluyendo el perfil social, o método de acceso: Página de Facebook Todo por un Sueño (<https://www.facebook.com/todoporunsuenotriatlon/>)
- 🏊 Personas claves que intervienen, y sus perfiles sociales:
- 🏊 Victor Manuel González Gómez, Entrenador Nacional de Triatlón y de Natación, Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas: (<https://www.facebook.com/victormanuel.gonzalezgomez.106>)
- 🏊 Forma de acceso / inscripción: Gratuito, retransmisión en vivo
- 🏊 Otros que queráis que resaltemos: Material: Papel y Boli. Ronda de preguntas en directo.
- 🏊 Información Entrenamientos: www.todoporunsueño.com

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.triatlon.org •





Madrid

CLUB DEPORTIVO VALDEBEVAS

- 🔥 Cachorros C.D.Valdebebas. Entrenamiento para niños (5 a 12 años). Martes y Jueves de 18:00 a 18:45h a través de la plataforma ZOOM.
- 🔥 Club Deportivo Valdebebas (@cdvaldebebas - instagram, facebook, twitter). Entrenador: Gonzalo Rico (@gonzaloricotejada - instagram).
- 🔥 Forma de acceso: Acceso al enlace Zoom en el grupo WhatsApp "Cachorros C.D.Valdebebas"
- 🔥 inscripción: Enviar un mail a info@cdvaldebebas.com indicando tlf móvil con WhatsApp, nombre y primer apellido del adulto, y nombre y edad del niño@. Se agregará el tlf al grupo para que puedan acceder a los enlaces y detalles de los entrenamientos.
- 🔥 Se mantiene la privacidad de los menores, no se graban las actividades y únicamente el entrenador tendrá visibilidad de las cámaras.

TRIATLON ECOSPORT

ECOSPORT triatlón ALCOBENDAS							
PARA TODAS LAS SESIONES SON EN ABIERTO EN NUESTRO INSTAGRAM .. TRIATLONECOSPORT, PODEIS INVITAR AMIGOS , FAMILIA ETC..							
Hora	LUNES.	MARTES.	MIÉRCOLES.	JUEVES.	VIERNES.	SÁBADO	DOMINGO
11:00			RODILLO (TANIA)	TRANSICIONES (ANGEL)		RODILLO (EXPOSITO)	
12:00	RODILLO (JAIR)	RODILLO (SERGIO)			RODILLO (TANIA)		RODILLO (KINI)
18:00	CORE (CESAR)	CORE (SOFIA)					
19:00			TRANSICIONES (ANGEL)	RODILLO (EXPOSITO)	TRANSICIONES (ANGEL)	PREP. TRIATLON FISICA (CONCHI)	
20:00							

ECOSPORT triatlón ALCOBENDAS							
PARA TODAS LAS SESIONES SON EN ABIERTO EN NUESTRO INSTAGRAM .. TRIATLONECOSPORT, PODEIS INVITAR AMIGOS , FAMILIA ETC..							
Hora	LUNES.	MARTES.	MIÉRCOLES.	JUEVES.	VIERNES.	SÁBADO	DOMINGO
11:00			RODILLO (TANIA)	TRANSICIONES (ANGEL)		RODILLO (EXPOSITO)	
12:00	RODILLO (JAIR)	RODILLO (SERGIO)			RODILLO (TANIA)		RODILLO (KINI)
18:00	CORE (CESAR)	CORE (SOFIA)					
19:00			TRABAJO FUNCIONAL (MIGUEL)	RODILLO (EXPOSITO)	HIIT (SERGIO)	TRANSICIONES (ANGEL)	PREPARACION FISICA (CONCHI)
20:00							

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.compet.com





CLUB TRIATLON HUNO CASARRUBUELOS

MARTES Y JUEVES: 19 A 20h

- 🏊 Denominación de la actividad: entrenamiento funcional
- 🏊 Tipo de actividad: grupal
- 🏊 Medio en el que se realiza la actividad: a través de zoom con enlace que se expone en RRSS
- 🏊 Personas claves que intervienen: entrenador del club Sergio Quesada
- 🏊 Forma de acceso / inscripción: gratuita para todo el mundo, el enlace se expone en redes sociales del club, o se pide por email, o Messenger

SABADOS: 10 A 11:30h

- 🏊 Denominación de la actividad: ciclismo
- 🏊 Tipo de actividad: grupal
- 🏊 Medio en el que se realiza la actividad: a través de zoom con enlace que se expone en RRSS
- 🏊 Personas claves que intervienen: entrenador del club Sergio Quesada
- 🏊 Forma de acceso / inscripción: gratuita para todo el mundo, el enlace se expone en redes sociales del club, o se pide por email, o Messenger
- 🏊 Otros que queráis que resaltemos: se enlaza dependiendo del entrenamiento, también a través de ZWIFT

CDE TRIATLON SAN SEBASTIAN DE LOS REYES

Entrenamientos conjuntos mediante Zoom, facilitando el id de acceso a los socios, procederemos a hacer entrenos abiertos a través de directos de YouTube.

- 🏊 Mañana: 10:30 a 12:00
- 🏊 Tarde: 18:30 a 20:00
- 🏊 Lunes: rodillo y core
- 🏊 Martes: rodillo y movilidad
- 🏊 Miércoles: fuerza y rodillo
- 🏊 Jueves: rodillo y foam roller
- 🏊 Viernes: rodillo y core

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.triatlon.org •





-  **Sábado: fuerza y rodillo**
-  **Domingo: rodillo y movilidad.**

El entrenador dirige el entrenamiento y todos los participantes que quieran, pueden tener micrófono y cámara abiertos para fomentar la relación social de la que no disponemos ahora.

También participa la escuela del club. Los entrenadores van indicando a los padres los entrenos que pueden hacer, de esta manera mantienen el contacto con el resto de los compañeros, con los entrenadores y se imponen una rutina.

Mas información sobre nuestras actividades en www.triatlonsanse.com

EL CID TRIATLON

TANTO PARA TRIATLETAS EN EDAD ESCOLAR COMO ADULTOS.

-  Sesiones en directo por **Academia de Triatlón; El Cid Triatlón.**
-  Entrenamientos conjuntos **Lunes 18:00 de Acondicionamiento Físico (Fuerza)**
-  Entrenamientos conjuntos **Miércoles 18:00; Circuito Aeróbico intenso (HIIT)**
-  Entrenamientos conjuntos **Viernes 18:00; Estiramientos, juegos de triatlón y mecánica/mantenimiento de la bicicleta.**
-  **Sábados** charla sobre aspectos de interés, este sábado como afrontar las **aguas abiertas en Triatlón. 17:00**
-  **Domingo 12:00 salida en "grupeta". Entrenamiento en rodillo.**
-  Se realizan por la **plataforma ZOOM**, solicitar ID por mail (elcidtriatlon@gmail.com) **GRATUITO** para TODO el mundo.
-  Sesiones realizadas por **Alberto Sabugueiro** (<https://www.instagram.com/sabugueiorb/>) y **David de Diego** (<https://www.facebook.com/daviddevaldemoro>) . **Graduados en CAFD y entrenadores de la Academia de Triatlón Valdemoro.**
-  Inscripciones **GRATUITAS** solicitar el ID por mail y se adjuntaran las sencillas instrucciones. elcidtriatlon@gmail.com
-  Clases enfocadas tanto para triatletas en Edad Escolar como para Adultos (adaptación de series e intervalos al inicio de la sesión).

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.triatlon.org •





sesiones-EN DIRECTO.

DÍA	27 de abril	28 de abril	29 de abril	30 de abril	1 de mayo	2 de mayo	3 de mayo
SESIONES EN DIRECTO	18:00 FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO.		18:00. SESIÓN HIIT. AERÓBICA.		18:00 CORE (abdomen y lumbar), MECÁNICA.	17:00 Charla entrenamiento en aguas abiertas.	12:00 sesión 60' de rodillo, la haremos ZOOM, unete a nuestra grupeta. La sesión no te dejará indiferente.

CHARLA SOBRE ENTRENAMIENTO Y MUJER EL SÁBADO ES NUESTRA PRIMERA OPCIÓN. SI LA PERSONA PREVISTA PARA LA CHARLA NO PUDIESE, DAREMOS UN WEBINAR SOBRE NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS

Solicita el ID de la reunión en nuestro mail: academiadetriatlón@gmail.com o elcidtriatlón@gmail.com acceso gratuito.

Al inicio de cada sesión te indicamos el material a utilizar. Si no lo tienes, no hay problema, estas bienvenido.

INFANTIL ADULTOS CLUB ESCUELA COMPETICIÓN

ACADEMIA DE TRIATLÓN
clases-escuela-club

#VALDEMORO

NOS REINVENTAMOS

EL CID TRIATLÓN
www.elcidtriatlón.es

PASIÓN POR EL TRIATLÓN

Facebook, Instagram, YouTube, Twitter icons.

CDE TRIATLÓN CIEMPOZUELOS

- Denominación actividad:** Entrenamientos virtuales a través de aplicación ZOOM para todas las edades
- Tipo actividad:** entrenamiento conjunto de rodillo, fortalecimiento, estiramientos...
- Método de acceso:** todo el que quiera animarse deberá enviar un correo a informacion@triatlonciem.es, recibirá el ID y contraseña para los entrenamientos de toda la semana.

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.triatlon.org •





 **Entrenadores del club triatlón Ciempozuelos y federados como técnicos:**
Gabriel Gómez Valiente, Cesar Casado Peinado, Laudelino Carmona González, Jorge Manzanero Serrano, Begoña Díaz González.

 CATEGORÍAS:

- RENACUAJOS Y PRE BENJAMÍN: Niños nacidos entre 2015-2012
- BENJAMÍN Y ALEVÍN: Niños nacidos entre 2011-2008
- INFANTIL, CADETE Y JUNIOR: Niños nacidos entre 2007-2001
- ADULTOS: A partir de 2000 en adelante

 TIPOS ACTIVIDADES:

- RODILLO o BICI ESTÁTICA: clase con cambios de cadencia y resistencia
- PROPIOCEPCIÓN Y SALTO COMBA: ejercicios combinados de salto con comba y equilibrio a la pata coja (para escuela usamos pelota)
- Ejercicios de fuerza: ejercicios utilizando peso corporal
- CORE: Fortalecimiento lumbo-pélvico con ejercicios de suelo (usamos esterilla)
- Movimiento completos y estiramientos: ejercicios para ganar flexibilidad

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.triatlon.org •





Semana del 27 de Abril al 3 de Mayo

Entrenamientos virtuales por Zoom

Categoría	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Pre Benjamín y Renacuajo	17:00 Ejercicios de fuerza	Descanso	17:00 Juego: Sillita de la reina	16:30 Ejercicios de comba y estáticos	17:00 Movimientos completos y estiramientos	10:30 Ejercicios en suelo	Descanso
Benjamín y Alevín		17:15 Rodillo		17:15 Rodillo		11:15 Rodillo	
Infantil, Cadete y Junior	18:00 Propiocepción y salto comba	18:00 Rodillo	18:00 Ejercicios de fuerza	18:00 Rodillo	18:00 Ejercicios de gomas y fuerza	12:00 Rodillo	
Adultos	19:15 Rodillo	19:15 Fuerza	19:15 Rodillo	19:15 Fuerza	19:15 Rodillo	18:30 Spinning Instagram y Facebook	
Iniciación Adultos							19:15 Fuerza

¡¡TE ESPERAMOS!!

@clubtriatlonciem

@triatlonciem.triatlonciempozuelos



Comunidad Valenciana

UNIVERSIDAD DE ALICANTE TRIATLON

Directos que solemos hacer todas las semanas el equipo de triatlón de la universidad de Alicante en nuestra cuenta de instagram: @uatrion

- Lunes 18:00 Entrenamiento de fuerza en directo. (INSTAGRAM)
- Martes 17:00 Charla entrenador Roberto Cejuela-Deportista del equipo (INSTAGRAM)
- Miércoles 10 h: Entrenamiento en directo de ciclismo (INSTAGRAM)
- Viernes 18h: Entrenamiento de fuerza (INSTAGRAM)
- Sábado 10h: Entrenamiento de ciclismo (INSTAGRAM)

C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.triatlon.org •





CEA BETERA

Nuestro compañero @hectortriatlon actual campeón del mundo de paratriatlón en categoría PTVI nos ha preparado este reto para el próximo sábado día 25. Un Half Indoor: 1900m natación en una piscina plegable, 90kms de ciclismo en un rodillo y 21kms corriendo en cinta para recaudar fondos para la lucha contra el covid19.

Súmate a esta lucha contra el Covid-19

Recaudación de fondos para lucha contra el Covid-19

25 ABRIL_9.30h


 Sigue en directo la retransmisión online
 ¡Habrá muchas sorpresas!

Hector Català Campeón del Mundo Paratriatlón

TRIATLÓN INDOOR



C/ Ferraz 16, 3ª dcha. 28008 Madrid - España • +34 915 599 305 • www.triatlon.org •

