



AGENDA DE CLUBES FETRI

Semana del 11 al 17 de mayo

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





Índice

Andalucía.....	4
CLUB TRIATLÓN ALHAURÍN SENEGAR.....	4
C.T AL-FANADIC TRIATLON	4
MONTILLA CORDOBA TRIATLON	6
AD SEVILLA.....	7
Asturias	8
CLUB TRIATLON OVIEDO	8
Castilla La Mancha.....	10
Canarias.....	11
CDT TODOPORUNSUEÑO	11
Galicia	13
CLUB NATACION BOIRO	13
Castilla y León.....	14
CLUB TRIATLON SORIANO.....	14
Madrid	15
CLUB DEPORTIVO VALDEBEBAS.....	15
TRIATLON ECOSPORT	16
CLUB TRIATLON HUNO CASARRUBUELOS.....	16
CDE TRIATLON SAN SEBASTIAN DE LOS REYES.....	17
EL CID TRIATLON.....	17
CDE TRIATLÓN CIEMPOZUELOS.....	19
CLUB TRIATLON LAS AMERICAS	20
TRIATLON ZONADEMETA	21
País Vasco.....	22
CLUB TKRONO TRIATLÓN DE GETXO.....	23
Murcia.....	24
CLUB TRIATLON ARABI YECLA	24
ESCUELA TRIATLON MANDARACHE CARTAGENA.....	25

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





Comunidad Valenciana	28
UNIVERSIDAD DE ALICANTE TRIATLON.....	28
TRIBETTER UTIEL.....	29

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).

C.T AL-FANADIC TRIATLON

🏊 **ACTIVIDAD 1:** Ciclismo/Rodillo on line. Entrenamiento grupal para bicis con rodillo o bicicleta estática. Será un entrenamiento integral donde tocaremos varias zonas de intensidad (VO2, Umbral, zonas Tempo, velocidad,...)

🏊 **Los que dispongan de la aplicación Bkool podrán acceder al workout en la petición previa al whatsapp 661177045.**

🏊 DURACIÓN: 1h

🏊 HORARIO: **Martes**, de 20:00 h a 21:00 h.

🏊 MEDIO DIFUSIÓN: Facebook C.Triatlonalfanadic ó Instagram @clubtriatlionalfanadic

🏊 FORMA DE ACCESO: Abierto. Retransmisión en directo

🏊 INSTRUCTOR: Rafael Moreno Martínez (Entrenador superior de triatlón del Club Triatlón Alfandic)

🏊 INSTAGRAM: @Rafamorenotritrainer.

🏊 **ACTIVIDAD 2:** Trabajo de fuerza orientado al triatlón. Trabajaremos la fuerza utilizando material que tengamos en casa para los que no tengan material de fitness.

🏊 DURACIÓN: 1h

🏊 HORARIO: **Miércoles**, de 20:00 h a 21:00 h.

🏊 MEDIO DIFUSIÓN: Facebook C.Triatlonalfanadic ó Instagram @clubtriatlionalfanadic

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





- 🏊 FORMA DE ACCESO: Abierto. Retransmisión en directo
- 🏊 INSTRUCTOR: Manuel Galisteo Serrano (Entrenador Personal Mystery Fit) @Manugalisteo. @mysteryfitcórdoba.
- 🏊 viernes 18:30 yoga

- 🏊 **ACTIVIDAD 3:** Entrenamiento de fuerza para Categorías Inferiores (Alevines, Infantiles y Cadetes)
- 🏊 Realizaremos ejercicios con el propio cuerpo para las tres disciplinas del triatlón.
- 🏊 DURACIÓN: 45'
- 🏊 HORARIO: **Jueves**, de 20:00 h a 20:45 h.
- 🏊 MEDIO DIFUSIÓN: Zoom
- 🏊 FORMA DE ACCESO: Previa petición a través del email : clubtriatlionalfanadic@gmail.com
- 🏊 INSTRUCTOR: Rafael Moreno Martínez (Entrenador superior de triatlón del Club Triatlón Alfánadic y director técnico de la Escuela de triatlón Al Fakids)
- 🏊 INSTAGRAM: @Rafamorenotrainer.

- 🏊 **ACTIVIDAD 4:** Entrenamiento de yoga&pilates
- 🏊 DURACIÓN: 45'
- 🏊 HORARIO: **Viernes**, de 18:30 h a 19:15 h.
- 🏊 MEDIO DIFUSIÓN: Facebook C.Triatlónalfanadic ó Instagram @clubtriatlionalfanadic
- 🏊 FORMA DE ACCESO: Abierto. Retransmisión en directo
- 🏊 INSTRUCTOR: Vanessa Arroyo González (Deportista equipo femenino del Club Triatlón Alfánadic).

- 🏊 **ACTIVIDAD 5:** Ciclismo/Rodillo on line. Entrenamiento grupal para bicis con rodillo o bicicleta estática. Será un entrenamiento conjunto simulando la grupeta.
- 🏊 **Los que dispongan de aplicación Bkool podrán acceder a la ruta seleccionada previa petición al wassap 661177045.**
- 🏊 DURACIÓN: 1h40'
- 🏊 HORARIO: **Domingo**, de 11:00 h a 12:40 h.
- 🏊 MEDIO DIFUSIÓN: Zoom
- 🏊 FORMA DE ACCESO: Previa petición a través del email : clubtriatlionalfanadic@gmail.com
- 🏊 INSTRUCTOR: Rafael Moreno Martínez (Entrenador superior de triatlón del Club Triatlón Alfánadic y director técnico de la Escuela de triatlón Al Fakids)
- 🏊 INSTAGRAM: @Rafamorenotrainer.

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

Andaluza

partido andaluzista montilla

Beiman

MONSECOR S.L.

Óptica IRISOL Corredora

B+O FITNESS

LOLUHA

J.Leiva Percusión

ADAMUZ

austral

XLIBRIO

Teleros y Grías

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



AD SEVILLA

ADS ENTRENAMIENTOS GR - DESESCALADA!!!

Mesociclo		1	OBJETO VO: MSC 01 – Especial Desescalada: Favorecer la transición hacia el entrenamiento normalizado...																					
Microciclo		3																						
MC	Día	04/05/20	al	10-5-20	Transición a BDPG										ADS - ENTRENAMIENTOS - DESESCALADA 1									
		lunes		04/may	martes		05/may	miércoles		06/may	jueves		07/may	viernes		08/may	sábado		09/may	domingo		10/may		
1	Sesión 1: (NO DIRIGIDA) APTA PARA TODOS LOS NIVELES) Natación en seco (mirar vídeo de Marina en Youtube) Sesión 2: Ciclismo: 35 km continuos: 8 km calent suave en z2 + series progresivas: 4 x 1' km hasta z3-4, rec 1 km en z2 + 15 km divididos en 3 bloques de 5 km (alternar 3 km progresivos hasta z4 / 2 km suaves en z2 + 3 km soltar en z1) Para quien no pueda salir en bici (Sesión dirigida por Instagram a las 18:30): 50' Rodillo continuo: + 12' Calent progresivo en resistencia y desarrollo, cadencia 88 / 90. + Series progres: 4 x 2' progresivos (2 x z4, resistencia media (sumar llano), desarrollo a demanda y cadencia máxima. Recuperación 3' en plato pequeño, piñón libre y cadencia 88/92. + 3' suaves después de última series del bloque 1 + 15' progresivos o 3' (z2/z3/z4 jugando con desarrollos) + Soltar 3' hasta completar los 50' + Estrimintents																							
	SESIÓN 1: Carrera continua suave: 35' continuos en ritmos aeróbicos (z2 a z3) SESIÓN 2 Fuerza (Sesión dirigida por instagram a las 18:30):																							
	Si no puedes salir... Rodillo (es lo suyo) 40' continuos con series: 12' Calentamiento en ritmos suaves z2 + series bloque 1: 4 x 1' Explosivas (jugar con desarrollos), rec 2' en z2 (plato pgñ) + Series bloque 2: 3 x 5' ritmo sostenido en z4, rec 3' en z2 (plato pgñ) + 5' Soltar en z1 + Estrimintents SESIÓN 2. Natación en seco. (Sesión dirigida por instagram a las 18:30)																							
	Sesión 1: (Objetivo: favorecer la recuperación...) 40' Carrera Continua suave: mantener ritmo sostenido siempre en régimen aeróbico z2-3 Sesión 2: Fuerza General: (Dirigido en Instagram a las 18:30):																							
	Sesión 1: Natación en seco (mirar vídeo de Marina en Youtube) SESIÓN 2 1 h 30' MTB Terreno variado, siempre en aeróbico. Si lo prefieres... Fuerza General: (Dirigido en Instagram por instagram a las 18:30)																							
Entrenamiento combinado Bici-Carrera: Bici: 30km (igual para rodillo): 8 km calent suave progresivo hasta z2 + 10 km en z3 ritmo medio + 10 km en z3-4 aeróbico alto sin pasarse... + 2 km sostenidos en z2 preparando Transición: TRANSICIÓN A CARRERA: 30' Continuos alternando desde el principio 5' fuertes en z4 / 5 suaves en z2 Nota: Si haces la bici en rodillo, cálculo que en ritmo suave, 1 km equivale a 2' en rodillo, y en ritmo fuerte a 1'40-45"																								
OPCIÓN A: Bici MTB: 1 h 45 en bici montaña sobre recorrido variado y siempre en zona aeróbica. OPCIÓN B: Carrera continua: 45' de carrera continua en recorrido con cuestas suaves si es posible y siempre en zona aeróbica.																								
Nat	Cicl	3	Seo										3	Seo										
Car	Car	35	Rodillo - Ser pg										40	Series										
Fue	Fue	MET											MET											
		7	Cont										8	Cont - recup										
		45	CT										45	Hiit										
		6	Cont - prog										6	Cont - Var										
		MET											MET											

 **Enlace al video de Youtube:** <https://www.youtube.com/watch?v=gDIHl3qdAZs&t=10s>

C/ Ferraz 16, 3º 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
Sábados, de 12:00 h. a 13:00 h.
- 🏊 MEDIO DIFUSIÓN: Zoom
- 🏊 FORMA DE ACCESO: Abierto, previa petición a Ramón Villa, a través de whatsapp 665538364
- 🏊 INSTRUCTOR: Ramón Villa Posada, Jorge Menéndez y Paula Creus, entrenadores del Club Triatlón Oviedo

- 🏊 ACTIVIDAD: Scatenato/Entrenamiento Funcional
- 🏊 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: Scatenato Full Gas / Entrenamiento en casa
- 🏊 HORARIO: lunes a sábado, nuevo vídeo a primero 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: Iván Marcos, entrenador del Club Triatlón Oviedo

- 🏊 ACTIVIDAD: Entrenamiento funcional y rodillo Academia de Triatlón
- 🏊 HORARIO: lunes , miércoles y viernes, de 17:30 a 18:30 h.
- 🏊 MEDIO DIFUSIÓN: Zoom
- 🏊 FORMA DE ACCESO: Zoom solo alumnos Academia Triatlón
- 🏊 INSTRUCTOR: Iván Marcos y Paula Creus, entrenadores del Club Triatlón Oviedo

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





- 🏊 ACTIVIDAD: Escuela de corredores - trabajos de compensación, técnica de carrera, fuerza de tren inferior, tonificación de tren superior y core
- 🏊 HORARIO: martes y jueves, de 19:00 a 20:00 h.
- 🏊 MEDIO DIFUSIÓN: Zoom
- 🏊 FORMA DE ACCESO: Abierto en Zoom previo contacto con Ramón Villa a través de WhatsApp 665538364
- 🏊 INSTRUCTOR: Ramón Villa, entrenador del Club Triatlón Oviedo

- 🏊 ACTIVIDAD: Charla coloquio ¿Cómo será el triatlón cuando volvamos?
- 🏊 HORARIO: viernes, 1 de mayo, 18:00 h.
- 🏊 MEDIO DIFUSIÓN: Facebook y Zoom
- 🏊 FORMA DE ACCESO: Abierto a todo el mundo en Facebook de la Federación Asturiana de Triatlón
- 🏊 Moderador: Ramón Villa, entrenador y director técnico del Club Triatlón Oviedo
- 🏊 Participantes:
 - Jorge García, director de competiciones de la FETRI
 - Alfredo Fernández, médico y triatleta
 - Gorka Blasco, del Saltoki Trikidet
 - Antonio Esteban, director de Triathlonchannel
 - Rubén Andrés, organizador y duatleta
 - Alejandro Torre, organizador y triatleta

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





Castilla La Mancha



Esta propuesta va enfocada a todos los clubes y escuelas de triatlón; en vistas a que la vuelta a los entrenamientos y las competiciones presenciales puede alargarse demasiado, os proponemos el siguiente reto, que podéis descargar en este enlace <https://www.triatlonclm.org/storage/files/Article/451/ru4qkTXnZJKQOXYBmT6fRLRYpYxnM6TsxTTKtjH.pdf>.

Todos los ejercicios se puedan realizar en casa, puesto que no requiere mucho material. Hemos creado tres distancias: super sprint, sprint y olímpica. La idea es poder hacer una especie de liga interactiva en las redes sociales; para ello, cuando realicéis el reto podéis subir vuestros vídeos o fotos etiquetando a @fetriclm y retando a otro triatleta que conozcáis.

¡ÁNIMO Y A POR EL RETO!

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





Canarias

CDT TODOPORUNSUEÑO

MARTES 12 DE MAYO. 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/todoporunsuenotriatlón/>)
- 🔥 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

ENTRENAMIENTO DE HIIT + PROPIOCEPCIÓN PARA TRIATLETAS

MARTES 12 DE MAYO. 19:00 Hora Peninsular / 18:00 Hora Canaria

Entrenamiento en Vivo en la página de Facebook: Todo por un Sueño

Material opcional para seguir la sesión: Superficie Blanda, Fitball, Elementos para colorar en el suelo (botes, conos). Lustrar opcional.







Víctor Manuel González Gómez; Entrenador Nacional de Triatlón y de Natación, Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas

Dina Marrero Carmona; Preparador Físico Deportivo, Entrenadora Europea de Natación, Dietista Deportiva.

Info: victortriatlonecoach@gmail.com

Tlf: 670583621

www.todoporunsueño.com



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





JUEVES 14 DE MAYO. 19:00 Hora Peninsular / 18:00 Hora Canaria

- 🏆 Denominación de la actividad: CORE + TRABAJO DE GOMAS ELÁSTICAS + RIP TRAINING ENFOCADO A 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, Gomas Elásticas (en su defecto mancuernas o garrafas de agua), Palo de Escoba – Fregona o similar, Fitball opcional.
- 🏆 Información Entrenamientos: www.todoporunsueño.com

CORE + TRABAJO DE GOMAS ELÁSTICAS + RIP TRAINING ENFOCADO A TRIATLETAS

JUEVES 14 DE MAYO. 19:00 Hora Peninsular / 18:00 Hora Canaria

Entrenamiento en Vivo en la página de Facebook: Todo por un Sueño

Material opcional para seguir la sesión: Superficie Blanda, Gomas Elásticas (en su defecto mancuernas o garrafas de agua), Palo de Escoba – Fregona o similar, Fitball opcional.

Victor Manuel González Gómez, Entrenador Nacional de Triatlón y de Natación, Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas

Info: victortriatloncoach@gmail.com

Tlf: 670683621

www.todoporunsueño.com

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





Galicia

CLUB NATACION BOIRO

- Desde nuestro Club (Jealsa Triatlón Boiro) estamos llevando a cabo varias actividades.
- Sesión de Fuerza** que retransmitimos en directo por nuestro Instagram ([@cnBoiro](https://www.instagram.com/cnBoiro)) todos los **miércoles** a las **18.00 horas**.

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)

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





Madrid

CLUB DEPORTIVO VALDEBEBAS

- 🐾 Cachorros C.D.Valdebebas, a través de la plataforma ZOOM.

Entrenamientos niñ@s



Martes y Jueves de 18:00 a 18:45h

- 🐾 Club Deportivo Valdebebas (@cdvaldebebas - instagram, facebook, twitter).
Entrenador: Gonzalo Rico (@gonzalaricotejada - 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 niñ@. 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.

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





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			TRABAJOS FUNCIONALES (MIGUEL)	RODILLO (EXPOSITO)	HIIT (SERGIO)	TRANSICIONES (ANGEL)	PREPARACIÓN FISICA (CONCHI)
20:00							

ECOSPORT triatlón
ALCOBENDAS

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			TRABAJOS FUNCIONALES (MIGUEL)	RODILLO (EXPOSITO)	HIIT (SERGIO)	TRANSICIONES (ANGEL)	PREPARACIÓN FISICA (CONCHI)
20:00							

ECOSPORT triatlón
ALCOBENDAS

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

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





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
- 🏊 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.**
- 🏊 **Domingo 12:00 salida en "grupeta". Entrenamiento en rodillo.**

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





- 🔥 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/sabugueirorbb/>) 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).

sesiones EN DIRECTO.

DÍA	4 de mayo	5 de mayo	6 de mayo	7 de mayo	8 de mayo	9 de mayo	10 de mayo
SESIONES EN DIRECTO	18:00 FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO.		18:00. SESIÓN HIIT. AERÓBICA.		18:00 CORE (abdomen y lumbar), MECÁNICA.		12:00 sesión 60' de rodillo, la haremos ZOOM, unete a nuestra grupeta. La sesión no te dejará indiferente.

ESTA SEMANA TENDREMOS UNA CHARLA CON TODOS VOSOTROS PARA HACEROS RECOMENDACIONES PARA COMENZAR PAULATINAMENTE ACTIVIDAD FÍSICA FUERA DE CASA

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

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

NOS REINVENTAMOS

ACADEMIA DE TRIATLÓN
clases-escuela-club

INFANTIL ADULTOS CLUB ESCUELA COMPETICION

TRIALESCUELA
Escuela de Triatlón
PASION POR EL TRIATLÓN

elcidtriatlon
www.elcidtriatlon.es

#VALDEMORO

Facebook, Instagram, YouTube, Twitter icons

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





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.
-  **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 •





CLUB TRIATLON LAS AMERICAS

-  ACTIVIDAD: Ciclismo *on-line* con rodillo o bici estática.
-  TIPO DE ACTIVIDAD: Entrenamiento grupal de ciclismo orientado a la práctica de triatlón.
-  HORARIO: martes y jueves, de 19:00 a 20:00
-  MEDIO DIFUSION: Zoom. Acceso abierto previa petición de códigos de acceso a triatlon@triatlonlasamericas.es
-  PERSONAS CLAVE QUE INTERVIENEN: Javier Banegas Barragán, Entrenador de Triatlón Nivel III.

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





TRIATLON ZONADEMETA

- 🔥 A lo largo de estas semanas hemos desarrollado en el club un nuevo proyecto de difusión y comunicación: un **podcast** que irá acompañado también de **videos en YouTube**.
- 🔥 El objetivo del canal es el de aportar un granito de arena y ayudar a los **triatletas de grupos de edad** basándonos en nuestra formación como técnicos y, sobretodo, en nuestra experiencia como club ya que la temática del podcast será la de aportar soluciones a cuestiones que nos surgen en el día a día y por ende, lo que nosotros hacemos con nuestros triatletas.
- 🔥 Lanzaremos uno semanal los miércoles por lo que el siguiente episodio será el **13 de mayo**, y nos pueden seguir en varias plataformas buscando "Triatlón Zona De Meta".
- 🔥 Nos pueden encontrar en **Ivoox**, **ApplePodcast** y **Spotify**. Además de nuestro canal de **YouTube** <https://www.youtube.com/user/zonademeta>

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





País Vasco

Liga Zwift Triatlón Euskadi:

Hemos comenzado en Euskadi una liga en formato de Contrarreloj por equipos, serán 4 jornadas totales (4 cronos por equipos los jueves) y entre medias haremos alguna "Clásica" individual.

Se ha compartido en un grupo de Facebook habitual de los Triatletas Vascos "[du triatletas Euskadi](#)" y hemos conseguido en la primera jornada ya 22 equipos. Incluso 2 de fuera de Euskadi.

Se van a sortear inscripciones a diferentes pruebas deportivas de Euskadi y esperamos que durante las próximas semanas se pueda conseguir más equipos aún.

1era Liga Zwift Du Triatletas Euskadi					etapa 1	
Contrarreloj por equipos New York. 34 kms.						
	EQUIPO	CAT			GAP	
1	ALUSIGMA PEÑOTA DENTAL TRIATHLON TEAM	8		48'10"	42,68 km/h	48'10"
2	EUSKOWATTS	4		48'13"	42,53 km/h	03"
3	TRI LEVANTE	4		50'06"	40,95 km/h	1'54"
4	ALGORTA ENDURANCE	8		50'09"	40,91 km/h	1'59"
5	SESTAO TRIATLOI TALDEA	8		50'26"	40,48 km/h	2'16"
6	TALAVERA TRAINING	4		51'29"	39,98 km/h	3'19"
7	OINKARIAK EISER TALDEA	4		51'46"	39,63 km/h	3'36"
8	ALONAKO BAXURDEAK	4		52'04"	39,41 km/h	3'56"
9	WATOPIA ALL STARS	4		52'31"	39,03 km/h	4'21"
10	GETXOTRI 1	8		53'03"	38,67 km/h	4'53"
11	ZUMEATARRA TRIATLOI TALDEA	4		53'10"	38,59 km/h	5'00"
12	CLUB DEPORTIVO BILBAO	8		53'14"	38,54 km/h	5'04"
13	LAUDIO TXIMISTAK	4		53'21"	38,46 km/h	5'11"
14	ZARAUZKO TRIATLOI ELKARTEA CODEAM	8		53'23"	38,43 km/h	5'13"
15	INDARPAK	4		54'23"	37,73 km/h	6'13"
16	GALDAKAO TRIATLOI TALDEA	4		55'07"	37,23 km/h	6'57"
17	GETXOTRI 2	8		55'31"	36,96 km/h	7'21"
18	DIDA KIROL TALDEA	8		59'33"	34,45 km/h	11'23"
19	ARABATRI	4		59'50"	34,29 km/h	11'40"
20	ARABATRI GIRLS	4		1:34'03"	21,82 km/h	45'53"
21	TERRAX	4		DNF	-----	-----
22	PANADERO PASTELERO BUTANERO	4		DNF	-----	-----

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





CLUB TKRONO TRIATLÓN DE GETXO

LUNES 20h. NATACIÓN

-  Entrenamiento: Trabajo de Técnica de Natación en seco con Gomas y fuerza.
-  Duración: 45' Aprox.
-  RRSS: Emitido desde Instagram del club **@tkronotriatlón** y dirigido por nuestro Técnico Entrenador Jordi Giménez (Instagram **@jordigimenezentrenador**)

MIÉRCOLES 18H30. CICLISMO

-  Entrenamiento: Trabajo de Técnica de Pedaleo con trabajo aeróbico medio.
-  Duración: 1h10' Aprox.
-  RRSS: Emitido desde Instagram de **@jordigimenezentrenador** y dirigido por nuestro Técnico Entrenador Jordi Giménez para los triatletas Club **@tkronotriatlón**

SÁBADOS 10H. MULTIRANSICIONES (BICI+"CORRER")

-  Entrenamiento: Trabajo de multitransiciones bici+correr con trabajo de Umbral Anaeróbico y ejercicios específicos de carrera a pie.
-  Duración: 1h20' Aprox.
-  RRSS: Emitido desde Instagram del club **@tkronotriatlón** y dirigido por nuestro Técnico Entrenador Jordi Giménez (Instagram **@jordigimenezentrenador**)

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



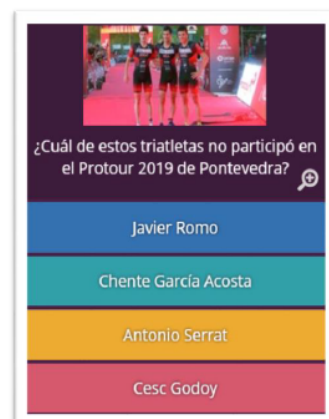


Murcia

CLUB TRIATLON ARABI YECLA

- 🔥 Preguntas sobre triatlón utilizando la herramienta digital [Kahoot](#) y [Quizizz](#), que son juegos de preguntas multijugador.
- 🔥 Semanalmente realizamos nuestros propios concursos de una manera divertida y lúdica.
- 🔥 El entrenador genera las preguntas, le da a *play* y los triatletas entran en una página que indicará la web para introducir un código y jugar desde su dispositivo u ordenador.
- 🔥 Al finalizar se establece resultado y clasificación general.
- 🔥 Entre sus múltiples opciones está añadir imágenes, audio o vídeo a las preguntas; **compartir o enviar la puntuación a través de otras plataformas para establecer clasificación**; elegir el tiempo de respuesta para cada pregunta; crear colecciones; compartir tu Quizizz por correo, enlace o redes sociales; añadir diferentes tipos de preguntas.

TEMÁTICA DE LAS PREGUNTAS	TIPO DE PREGUNTAS
✓ Historia del triatlón ✓ Competiciones ✓ Reglamento ✓ Entrenamientos ✓ Anécdotas e historia del Club	✓ Test ✓ Pregunta abierta ✓ Rellenar espacio en blanco ✓ Caja ✓ Múltiples respuestas



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





ESCUELA TRIATLON MANDARACHE CARTAGENA

Las clases se impartirán vía on line, mediante la plataforma de video-conferencia Zoom.

Categorías:

-  Lunes: Pre-benjamín y benjamín.
-  Miércoles: Alevín.
-  Viernes: Infantil y cadete.
-  Domingo: Todas.

Las categorías que no les toque conectarse deben de hacer el entrenamiento que los entrenadores han mandado al grupo de WhatsApp mediante un video y mandar uno ell@s.

Planteamiento y objetivo de la clase:

Los lunes, miércoles y viernes los entrenamientos serán trabajos de equilibrio, fuerza, coordinación, propiocepción, ...

Y los domingos será un entrenamiento de bicicleta en el rodillo.

La sesión durará entre 40 y 60 minutos y se adaptará para todas las categorías

Ver Tabla Sesiones en siguientes paginas

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





Actividad 1	• Explicación del funcionamiento de la plataforma y normas. • Movilidad articular y técnica de carrera. • Trabajo de core. • Estiramientos.	Material Esterilla.
Actividad 2	• Movilidad articular y técnica de carrera. • Trabajo de coordinación y habilidad. • Estiramientos.	Material Dos globos. Barreño o cubo. Esterilla
Actividad 3	• Movilidad articular y técnica de carrera. • Trabajo de propiocepción y equilibrio. • Estiramientos.	Material Rollos de papel. Bandeja. Pelota de tenis.
Actividad 4	• Movilidad articular y técnica de carrera. • Trabajo de fuerza. • Estiramientos.	Material Botellas de agua. Palo de escoba. Bolsas de arroz.

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





Actividad 5	• Movilidad articular y técnica de carrera. • Trabajo en parejas con padre, madre o herman@ y realizaremos diferentes ejercicios de fuerza, coordinación, equilibrio,... • Estiramientos.	Material Esterillas. Dos sillas. Botellas de agua
Actividad 6	• Movilidad articular y técnica de carrera. • Trabajo de fuerza mediante isométricos. • Estiramientos.	Material Dos globos. Barreño o cubo. Esterilla
Actividad 7	• Movilidad articular y técnica de carrera. • Trabajo de plíometría. • Estiramientos.	Material Botellas de agua. Esterilla. Cuatro rollos de papel.

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





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: @uatriatlon

-  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 •



TRIBETTER UTIEL

Os adjuntamos un plan de actividades

SESIÓN	2	TÍTULO SESIÓN	APRENDEMOS A CORRER	DURACIÓN	55'	
MATERIAL/ RECURSOS DIDÁCTICOS	Gimnasio o pista polideportiva. AHORA EN CASA, PATIO, TERRAZA....					
METODOLOGÍA	Mando directo. Analítica					
OBJETIVOS	Mejorar la técnica de carrera Aprender gestos técnicos correctos de la carrera a pie					
PARTES DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN			REPRESENTACIÓN GRÁFICA		
Información general inicial 10'	Ver video sobre la técnica de carrera: ➤ https://www.youtube.com/watch?v=70hrWn7BonM Comentar los apuntes de la ficha "Carrera a pie"					
P A R T E P R I N C I P A L	ACT. 1 15'	1. Extensión tobillos. Bajo impacto. Apoyo metatarso 2. Meta tarso - dedos 3. Extensión tobillos, con alto impacto 4. Pasos rusos con paso intermedio 5. Pasos rusos sin paso intermedio. Seguidos 6. Skipping una pierna 7. Skipping dos piernas 8. Skipping bajo dos piernas 9. Skipping atrás, talones al glúteo 10. Skipping circular una pierna (pedaleo) 11. Skipping circular dos piernas (pedaleo)				
	ACT. 2 5'	Una vez adquirida y asimilada la técnica de estos ejercicios y haber logrado un alto nivel de fuerza y reactividad en el pie-tobillo, podemos trabajarlos sin zapatillas en alguna sesión, para un entrenamiento mas intensivo y propioceptivo. Volver a ejecutar alguno de esos ejercicios descalzos				
	ACT. 3 20'	Juegos que implican la carrera: Zapatillas al montón.				
VUELTA A LA CALMA 5'		Comentamos la sesión				

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

