

## **PROGRAMA CAMPUS DE TRIATLÓN PARA ADULTOS**

### **Domingo, 31 de Julio de 2011**

16:00-18:00 Recepción de los participantes en el Campus Cerdanya—Puigcerdá.

18:00 Carrera. Salir a rodar por senderos para conocernos.

20:00 *Cena*.

### **Lunes, 1 de Agosto de 2011**

08:00 *Desayuno*

09:00 Charla. Conoce los ritmos de entrenamiento.

10:30 Carrera. Grabación de la técnica de carrera de cada participante y entreno de técnica de carrera.

12:30 Stretching - Estiramientos.

14:00 *Comida*

16:30 Charla: Posición sobre la bicicleta.

18:00 Natación: Técnica de Natación, Grabación subacuática.

20:00 *Cena*

### **Martes, 2 de Agosto de 2011**

08:00 *Desayuno*

09:00 Charla. Principios de la técnica de pedaleo óptima.

10:30 Bici. Sesión de Técnica de pedaleo con rodillo.

12:30 Carrera. Rodaje por senderos de Puigcerdá.

14:00 *Comida*

16.30 Charla. Técnica de Natación.

18:00 Natación. Ejercicios de técnica de Natación.

20:00 *Cena*

### **Miércoles, 3 de Agosto de 2011**

08:00 *Desayuno*

09:00 Charla. Relación Cadencia - Desarrollo en ciclismo.

10:30 Salida en Bici. Práctica de relevos.

12:30 Teoría y Práctica de Transiciones.

14:00 *Comida*.

16.30 Charla. Técnica de Carrera.

18:00 Natación. Ejercicios de técnica de Natación.

20:00 *Cena*

### **Jueves, 4 de Agosto de 2011**

08:00 *Desayuno*

09:00 Charla. Entrenamiento de la Resistencia en ciclismo.

10:30 Bici. Sesión técnica de pedaleo con rodillo.

12:30 Carrera. Ejercicios de Técnica de Carrera

14:00 *Comida*

16.30 Natación en aguas abiertas.

20:00 *Cena*

### **Viernes, 5 de Agosto 2011**

08:00 Desayuno .  
09:00 Charla. Entrenamiento de Fuerza en Ciclismo.  
10:30 Salida en Bici. Trabajo de Fuerza específico.  
12:30 Pilates.  
14:00 Comida  
16.30 Charla. Entrenamiento con pulsómetro.  
18:00 Natación. Ejercicios de técnica de Natación.  
20:00 Cena

### **Sábado, 6 de Agosto 2011**

08:00 *Desayuno*  
09:00 Charla. Entrenamiento por watos en ciclismo.  
10:30 Salida en Bici. Trabajo de resistencia.  
14:00 *Comida* - Fin del Campus.