

I CLINIC ANDALUZ DE TRIATLON.

VIERNES 29 DE MARZO:

10h	Recepción Oficial COLEGIO AÑORETA ( RINCÓN DE LA VICTORIA-Málaga)
10h 45'	<b>Salida en Bicicleta con el Campeón del Mundo Mountainbibe y XTerra; RUBEN RUZAFÁ:</b> Etapa de 80-100km esponsorizada por <b>HIGH5 productos</b>
15h	Paella en la Playa.
17h	Brooks Running; Prueba de zapatillas con personal oficial de Brooks
18h	<b>Sesión I de Estiramientos Miofaciales Avanzados. Doctor D. Rafael Merino.</b> Universidad Málaga
19h 30 a 20h 15	<b>Charla: ¿Cómo elegir una zapatilla. Características y propiedades de los materiales?. D. Iván Cristal.</b> Podólogo Prueba Biofoot / IBV en rodillo. Director de Suitfeet Lab.
21h a 21h 45	<b>Charla: importancia de la biomecánica de la bicicleta en el rendimiento ciclista: D. Fernando Fuentes</b> de Fit4bike
22h a 23h	Sesión de entreno de natación
<b>Bikefit</b>	Desde las 19 a las 22h. Orden de atención según llegada y confirmación de reservas.
<b>Análisis pisada</b>	Desde 20h 30 a 22h

SABADO 30 DE MARZO:

10h a 10h 45	<b>Charla sobre la importancia de la Fuerza en el entrenamiento. Doctor Emilio Fernández.</b> Universidad de Málaga.
11h 30	<b>Sesión de entrenamiento atletismo con el Campeón del Mundo de Duatlón Emilio Martín.</b>
13h	<b>Sesión II de Estiramientos para músculos problemáticos (en la playa). Doctor Rafael Merino.</b> Universidad Málaga
15h	descanso
17h a 17h 45	<b>Charla: Nutrición deportiva alternativa; productos naturales. Doctor Rafael Merino.</b> Universidad Málaga
18h a 19h	<b>Charla: Mejora de la técnica de nado mediante video-análisis por D. Alfredo Fernández Alcalá</b> de Naulu Engineering Systems
19h 30 a 21h	Sesión de entreno de natación
<b>Bikefit</b>	Desde las 16 a las 22h
<b>Análisis pisada</b>	Desde 17 a 21h

DOMINGO 30 DE MARZO:

10h 30 a 11h 30	<b>Sesión de control y dominio de la bicicleta con Rubén Ruzafa</b>
11h 30- 12h 15	Nutrición deportiva: ayudas ergogénicas o nutrición en el triatlón: D. José M <sup>a</sup> Merchán o / José Manuel Quero
13h 30	CLAUSURA CLINIC

**-Precio CLINIC: 50€ en el Nº de cuenta: 2103 0209 79 00 30 01 28 14.** Poner nombre completo y en concepto; "I Clinic Andaluz Triatlón". Mandar resguardo de ingreso al mail: **pabloiglesias50@hotmail.com**

-Si quieres hacerte un bikefit a 100€ (Actividad optativa y a un precio reducido para quién desee se le haga un análisis biomecánico por la misma empresa que se lo ha hecho a Gómez Noya; Marcel Zamora...): hacer ingreso de 150€ en el nº de cuenta anterior y en concepto poner "I CLINIC ANDALUZ TRIATLON + BIKEFIT" con vuestro nombre. Sólo se admitirán las 15 primeras peticiones para bikefit.

-Precio hoteles para los no residentes en Málaga: **HOTEL Rincón-Sol** (1ª línea de playa) Esta reserva se hará directamente al Tlfno: **952 40 11 00** del hotel o al mail: [reservas@hotelrinconsol.com](mailto:reservas@hotelrinconsol.com). Reservar con rapidez ya que es muy mala fecha por Semana Santa. **Hay que decir que sois del CLINIC de TRIATLON para que os reserven con precio especial.**

- HABITACION INDIVIDUAL (CON DESAYUNO): 45€
- HABITACIÓN DOBLE (CON DESAYUNO): 50€
- HABITACION TRIPLE (CON DESAYUNO): 60€
- HABITACIÓN CUADRUPLE (CON DESAYUNO): 70€