

# **PROGRAMA DEL EVENTO**

## **VIERNES 28**

**18:00: RECEPCIÓN DE DEPORTISTAS (Centro deportivo Aira Sport)**

**18:30: GIMNASIO: ADAPACIÓN ANATÓMICA**  
**(Lugar: Aira Sport)**

**19:30: NATACIÓN: (Detección de errores)**  
**(Lugar: Aira Sport)**

**21:00: CENA**

**21:30: CLINIC 1: NUTRICIÓN DEPORTIVA**  
**Ponente: Alejandro Cañas del Palacio (Entrenador de triatlón)**  
**Lugar: (Albergue Cerro Muriano)**

## **SABADO 29**

**09:00: DESAYUNO**

**10:30: NATACIÓN (Técnica y grabación) + TEST 200M**  
**(Lugar: Aira Sport)**

**11:15: CLINIC 2: Teórico-práctico: EL TRABAJO EN GIMNASIO**  
**(Lugar: Aira Sport)**

**14:00: ALMUERZO**

**16:30: CARRERA (TEST 3KM)**  
**(Lugar: Albergue Cerro Muriano)**

**21:00: CENA**

**21:30: CLINIC 3: BIOMECÁNICA DE BICICLETA**  
**Ponente: Antonio M. Navajas Pérez (Especialista en biomecánica)**  
**Lugar: Albergue Cerro Muriano**



Federación Andaluza de Triatlón  
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18  
41092 - SEVILLA

## **DOMINGO 30**

**09:00: DESAYUNO**

**10:30: NATACIÓN (Corrección de errores)**  
**(Lugar: Aira Sport)**

**11:30: GIMNASIO: EJERCICIOS DE CORE Y BOSU**

**14:00: ALMUERZO**

**16:30: BICI (Test de 20')**  
**(Lugar: Albergue Cerro Muriano)**

**18:30: SESIÓN DE ESTIRAMIENTOS Y FOAM ROLLER**

**19:00: CLINIC 4: EVALUACIÓN DE LOS TEST (ZONAS)**  
**(Lugar: Albergue Cerro Muriano)**

**21:00: CENA**

## **LUNES 31**

**09:00: DESAYUNO**

**10:30: ESTUDIO ANTROPOMETRICO**  
**(Lugar: Albergue Cerro Muriano)**

**11:30: BICI (TÉCNICA DE TRANSICIONES)**  
**(Lugar: Albergue Cerro Muriano)**

**14:00: ALMUERZO**

**17:00: CARRERA: Ejercicios de técnica.**

**21:00: CENA**



Federación Andaluza de Triatlón  
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18  
41092 - SEVILLA

## **MARTES 1**

**09:00: DESAYUNO**

**10:30: BICI: SALIDA EN GRUPO**

**14:00: ALMUERZO**