

PROGRAMA CURSO INICIACIÓN AL TRIATLÓN 2016

“Es la hora de consolidarse”

Marzo – Junio 2016

¿QUÉ APRENDEREMOS?

El objetivo es que los niños conozcan en qué consiste, las diferentes pruebas, transiciones y algunos consejos básicos.

Pero siempre practicando:

1. Transiciones: conocer y practicar las transiciones de cada deporte.
2. Natación: Realizar entrenamientos de natación.
3. Ciclismo: Realizar entrenamientos de ciclismo incidiendo en el equilibrio y dominio de la bicicleta.
4. Carrera a pie: Realizar entrenamiento de carrera a pie.



El deporte como un juego

Y sin renunciar a vivir la experiencia de la competición con un triatlón y duatlón. Las pruebas se realizarán en un entorno controlado y acotado.

DATOS BÁSICOS DEL CURSO:

Edades: para niños y niñas de 3º de primaria a 2º de ESO

Plazas: 30 niños/niñas

Coste: 15 euros si es un niñ@ / 10 euros por niñ@ si son más de un@

Horario: Viernes 19:00 a 20:00 o sábados por la mañana según calendario



CALENDARIO PREVISTO:

(Podría sufrir alguna variación que se comunicará debidamente)

- SESIÓN INAUGURAL: 11 DE MARZO Introducción, explicación funcionamiento y pisolabis.
- PRIMERA SESIÓN NATACIÓN: 08 de abril
- SEGUNDA SESIÓN NATACIÓN: 22 de abril
- PRIMERA SESIÓN CORRER: 15 de abril
- SEGUNDA SESIÓN CORRER: 20 de mayo
- PRIMERA SESIÓN BICI: 14 de mayo salida por el Saler con almuerzo
- SEGUNDA SALIDA BICI: 27 de mayo.... (Pendiente de determinar el sitio)
- SESIÓN FAMILIA & SPORT (Con comida y merienda...) En las vacaciones de pascua.
- TRIATLÓN CASERO Y CLAUSURA: 11 de junio

Requisitos mínimos:

1. Natación nivel iniciación (no es un curso para aprender a nadar)
2. Saber ir en bicicleta (no es un curso para aprender a ir en bicicleta)

¿Cómo apuntarse?:

Manda un mail a Borja Moragues a cualquiera de las siguientes direcciones:

borjamoragues@gmail.com

info@depuenteapunte.net

O insíbete en (copia y pega en tu navegador):

https://docs.google.com/forms/d/1RyjZ32PBEgK0zPfUEVsZK9C_TO0EgFwA_V-SyCkK2kQ/viewform?c=0&w=1&usp=mail_form_link

