



ESCUELA PERLAS TRIATLÓN 2018/2019

Destinado a niñas y niños de 7 a 17 años

Objetivos

- El objetivo principal es fomentar la práctica deportiva entre los niños/as a través del triatlón.
- Desarrollar destrezas en el medio acuático.
- Favorecer el manejo de la bicicleta con juegos y actividades de control, coordinación, equilibrio y velocidad.
- Aplicar a la carrera la técnica adecuada para aumentar el rendimiento y reducir la fatiga.

Horarios

Inicio de actividad, lunes 1 de octubre 2018.

PREBENJAMIN 7/8 años, BENJAMÍN 9/10, ALEVÍN*11/12

- Lunes 17:30 a 18:20 Natación, Piscina Lorenzo Rico
- martes 18:00 a 19:00 Carrera a pie, Polideportivo J.A. Samaranch o Martín Colmenarejo

ALEVÍN* 11/12, INFANTILES 13/14**

- Miércoles 17:30 a 18:20 Natación, Piscina Lorenzo Rico
- Jueves 18:00 a 19:00 Carrera a pie, Polideportivo J.A. Samaranch o Martín Colmenarejo

INFANTIL 13/14, CADETES 15/16/17 años**

- Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:15 Natación, Piscina Santa Teresa
- Jueves 18:00 a 19:00 Carrera a pie, Polideportivo J.A. Samaranch o Martín Colmenarejo

*Los Alevines podrán ir a un grupo o al otro dependiendo de su nivel y de la decisión técnica del Club.

**Los Infantiles podrán ir a un grupo o al otro dependiendo de su nivel y de la decisión técnica del Club.

Viernes, sábado o domingo, ciclismo una o dos veces al mes, dependiendo de la climatología, disponibilidad, competiciones, etc...

La actividad coincidirá con el periodo lectivo de los colegios, respetando vacaciones.

Edad cumplida en 2019

Las excepciones las trataremos de forma individual con cada familia

En el caso de los Cadetes que por su madurez y nivel técnico y capacidades puedan entrenar con el grupo de Adultos, lo harían en los horarios de: Lunes y miércoles de 19:15 a 20:30 y natación martes y jueves de 21:00 a 22:00 (Precio 85€ cada dos meses)



ESCUELA PERLAS TRIATLÓN 2018/2019

Material necesario

- Bañador, chanclas, gafas y toalla.
- Ropa y zapatillas deportivas para correr.
- Bicicleta de montaña MTB (y opcional de carretera) , casco, guantes y bidón.

Precio

- **TRI ESCUELA 1** Prebenjamines, Benjamines y alevines 65 € cada dos meses.
- **TRI ESCUELA 2 y Adultos** Infatiles** y Cadetes 85 € cada 2 meses

Incluye

- Licencia federativa 2019
- Gestión y Seguro RC
- Entrenamientos de natación, carrera y ciclismo
- Alquiler instalación
- Entrenadores FETRI (Oscar Fernández 650 26 13 56/Guillermo Pérez 609 63 86 76)
- Asistencia a competiciones de un técnico o responsable del Club.
- Trimono personalizado (gratuito para inscripciones hasta el 31 de enero)

Presidente CDE Perlas Triatlón Colmenar Viejo

Técnico Escuela Perlas

Guillermo Pérez

Óscar Fernández