

## TRIATLÓN

### OBJETIVOS

Iniciar o perfeccionar a cualquier persona de la sociedad (universitaria o no universitaria) en el deporte de triatlón. Para eso se realizan sesiones de entrenamiento dirigidas de natación, carrera a pie y fuerza, que se completan con algunas actividades como transiciones, natación en el mar o salidas en bici.

### ESTRUCTURA

**Grupo Iniciación:** 19-20 h (L a X) - 20-21 h (J)

Lunes: entrenamiento de fuerza en gimnasio

Miércoles: carrera en pista de atletismo

Martes y jueves: natación

**Grupo Perfeccionamiento:** 20-21 h (L a X) - 18-19 h (V)

Lunes: entrenamiento de fuerza en gimnasio

Miércoles: carrera en pista de atletismo

Martes y viernes: natación

Entrenador: Héctor Martín Arévalo ([hectorarevalo6@gmail.com](mailto:hectorarevalo6@gmail.com))

### EQUIPAMIENTO Y ROPA NECESARIA

En la piscina: bañador, chanclas, gorro y gafas.

En los entrenamientos de carrera y fuerza: zapatillas y ropa de correr.

Opcional: Neopreno, bici y casco.

### MÁS INFORMACIÓN

Facebook: <https://www.facebook.com/triua/>

Twitter: <https://twitter.com/UAtriatlon>