



## 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 J)

Lunes: entrenamiento de fuerza en gimnasio

Miércoles: carrera en pista de atletismo

Martes y jueves: natación

#### Grupo Perfeccionamiento: 20-21 h (L a J)

Lunes: entrenamiento de fuerza en gimnasio

Miércoles: carrera en pista de atletismo

Martes y jueves: natación

Entrenador: D. Javier Olaya Cuartero ([javierolayauni@hotmail.com](mailto:javierolayauni@hotmail.com))

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

### 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.

### NUESTROS LUGARES DE ENCUENTRO VIRTUAL

<http://www.uatriatlon.com/>

Facebook: Triatlón en la UA y página de Actividad Física Dirigida

WhatsApp