



## **Secció Triatló Temporada 2017/2018**

Unió Ciclista Sant Cugat ha començant a dinamitzar la secció de triatló, en primer lloc a partir d'aquesta temporada la direcció esportiva de la secció de triatló recaurà en la Mònica Crisol, entrenadora de triatló especialitzada en alt rendiment esportiu. A més a més hem reestructurat els horaris i instal·lacions per a poder facilitar l'entrenament.

### **Característiques de la Temporada**

Es dividirà la temporada en un o dos macro cicles en funció de les competicions objectius que els triatletes decideixin fer en conjunt. Dins de la planificació setmanal es farà adaptacions per aquells que volguessin fer altres competicions que no són les escollides pel grup.

Per un altra banda, es faran dos tipus de planificació uns pels que volen fer distància Sprint i olímpica i altra per mitja distància i llarga. També es realitzaran rutines de força bàsiques adequades al moment de la temporada que es troben i test de natació i carrera.

El primer macrocicle seria el mes llarg on es farà un període preparatori de base llarg, un específic i un competiu.

- Període preparatori de base: 3/4 mesos. Predomini de entrenaments en A1, A2 i de A3 i donant importància a la tècnica natació i carrera.
- Període específic: 2 mesos. Predomini de entrenaments més intensos i assolir màxims volums, però també serà en funció de les distàncies.
- Període competiu: 1/ 2 mesos treballs a ritme de prova.

Dins de les sessió presencials de natació i carrera, durant tota la temporada es treballarà la tècnica, donant-li més importància en el primer període.

- Al final de la setmana s'enviarà per correu electrònic la planificació de la setmana.
- Qualsevol dubte que tingueu podreu contactar amb la Mònica via email o WhatsApp si es urgent.

### **Horaris**

- Dilluns entrenament de piscina a Eurofitnes Rambla del Celler (amb entrenadora)  
20:30h a 22:00h
- Dimarts entrenament d'atletisme a la Guinardera (sense entrenadora)  
20:00h a 21:30h
- Dijous entrenament d'atletisme a la Guinardera (amb entrenadora)  
20:00h a 21:30h
- Diumenges sortida en bicicleta amb la programació del grup A (sense entrenadora), aquestes sortides es poden adaptar a les necessitats de l'equip de triatló.

### **Preus**

La quota mensual inclou les instal·lacions de la Guinardera (atletisme) i Eurofitness Rambla del Celler (piscina), l'entrenadora presencial i les planificacions setmanals.

- Quota mensual equip de triatló 15€
- Quota anual del club 60€