



Temporada 2020 – 2021



L'[equip de triatló](#) de la [Unió Ciclista Sant Cugat](#) està obert a qualsevol nivell i distància, des d'aquells que s'acosten per primera vegada al triatló fins a aquells que porten anys entrenant i competint, des dels que prefereixen distàncies curtes (sprint i olímpic) fins a aquells als que els atrau la mitja i llarga distància (half i full ironman).

La Unió Ciclista Sant Cugat és un club amb més de 60 anys vinculat amb la bicicleta i l'esport a Sant Cugat del Vallès. Sí, la UCSC és el club de la ciutat, i als seus triatletes ens agrada representar al nostre poble i portar els seus colors per tota Catalunya, Espanya i a l'estranger; ens agrada entrenar i competir i, sobretot, passar-nos-ho bé nedant, anant en bici i corrent.



Característiques de la temporada

Afrontem una temporada atípica marcada per la situació provocada per la COVID-19. Així i tot, i en la mesura que ens sigui possible, intentarem programar-la com una temporada normal, tenint en compte que, d'entrada, no podrem fer ús de la piscina de manera grupal fins que no canviïn les circumstàncies. A més, en les nostres sortides i entrenaments presencials intentarem respectar el protocol establert.

L'entrenador de la secció, el Carlos Vilella, dividirà la temporada en dos macrocicles. El primer correspondrà als mesos entre novembre i juliol i el segon, d'agost a octubre. Aquests macrocicles es divideixen en planificacions d'entrenament setmanals de cara a assolir els objectius de competició fixats pel club, però també amb adaptacions per aquells que volguessin fer alguna competició fora del calendari de la secció.

Hi haurà també dos tipus de planificació, una pels que volen fer **distància sprint i olímpica** i una altra per **mitja i llarga distància**, sense obviar a aquells que s'inicien en aquest món. També es realitzaran diverses rutines de força bàsiques, segons el moment de la temporada, i tests de natació, ciclisme i atletisme.

Al llarg de la temporada prevaldran els entrenaments de qualitat envers els de volum, excepte per a aquells que vulguin fer distància Ironman.

El **primer macrocicle** es dividirà en un període preparatori de base, un específic i un competitiu.

- *Període Preparatori de Base I: 3/4 mesos. En natació i carrera, donarem prioritat a la tècnica. En ciclisme, buscarem l'agilitat de cames, treballant amb cadències altes.*
- *Període Específic I: 3 mesos. Donarem prioritat a les necessitats de cada disciplina en funció de les distàncies (sprint, olímpic, half o Ironman) i el calendari establert per el grup.*
- *Període Competitiu I: 2 mesos on l'objectiu serà arribar al millor moment de forma per afrontar les diverses proves del calendari. Per tant, buscarem de manera genèrica entrenaments amb intensitat alta i volum ajustat a la prova per poder afrontar les competicions amb el millor rendiment possible.*

El **segon macrocicle** es dividirà en els mateixos períodes que el primer macrocicle, però aquests seran més curts.

- *Període Preparatori de Base II: tindrà una durada de unes 3 setmanes, on buscarem regenerar el cos sens perdre la qualitat, per poder afrontar la segona part de la temporada.*
- *Període Específic II: 6 setmanes on l'objectiu serà treballar les diferents zones d'entrenament principals de les distàncies objectiu de final de temporada.*
- *Període Competitiu II: 3 setmanes on es treballarà a ritme de la prova objectiu.*

L'objectiu principal de les sessions presencials (*) és millorar la tècnica per prevenir lesions i ser més eficient en cadascuna de les disciplines. També és el moment de realitzar entrenament de sèries, on el temps és secundari perquè cada triatleta tindrà les seves zones de treball. Aquestes son adaptades als resultats dels tests realitzats de forma periòdica durant la temporada.

Una de les fites per aquesta temporada atípica és competir un cop al mes. En aquest sentit, l'entrenador planificarà les diferents sessions de la setmana tenint en compte aquest repte. En cas de no poder participar en la competició de forma presencial, es durà a terme de forma virtual. L'entrenador proposarà una alternativa per poder complir amb el calendari competitiu.

Al final de la setmana s'enviarà per correu electrònic i/o WhastApp la planificació de la setmana següent.

Qualsevol dubte que tingueu podreu contactar amb el Carlos, via email o WhatsApp.

*Només en Modalitat Triatleta T1



[Unió Ciclista Sant Cugat](#) – [Rbla Can Mora, 11 Sant Cugat del Vallès](#) – 936743597 – triatlo@ucsantcugat.cat





Horaris

▪ ~~Dimarts, de 20:00 h. a 21:00 h.~~

~~Entrenament de piscina al [SAF-UAB](#) (amb l'entrenador) *~~

Aquesta activitat es reprendrà quan la situació provocada per la pandèmia ho permeti

▪ Dimarts, de 19:30 h. a 21:00 h.

Entrenament de força a la [ZEM Guinardera](#) *

▪ Dimecres, de 19:30 h. a 21:00 h.

Entrenament d'atletisme a la [ZEM Guinardera](#) (amb l'entrenador) *

▪ Dissabtes, de 9 h. a 11 h.

Bicicleta, segons planificació (Quiosc Rambla del Cellar)

▪ Dissabtes, de 10 h. a 12 h. (amb l'entrenador) * (un o dos al mes)

Entrenament grupal de multitransicions bike + run (Quiosc Rambla del Cellar)

▪ Diumenges, de 9 a 12 h.

Sortida en bicicleta + T2, segons planificació (Quiosc Rambla del Cellar)



On quedem

[SAF-UAB](#)

[ZEM La Guinardera](#)

[Quiosc Rambla del Cellar](#)

*Només en Modalitat Triatleta T1





MODALITATS TRIATLÓ i PREUS

Triatleta T1

Quota Triatleta T1: 19,95 €/mes + quota anual club (+)

Pack estalvi: 199 €/any + quota anual club (abans del 31 de desembre)

Fins que la situació provocada per la pandèmia no millori, aquesta modalitat no inclou els entrenaments presencials a la piscina. La quota es rebaixa, quedant de la següent manera:

Quota Triatleta T1: 9,95 €/mes + quota anual club (+)

Pack estalvi: 99 €/any + quota anual club (abans del 31 de desembre)



Inclou:

- Tramitació llicència federativa
- Planificació setmanal, segons objectius del calendari de l'equip
- Entrenaments amb entrenador
 - ~~SWIM~~: 1 sessió setmanal de tècnica (dimarts, piscina SAF-UAB)
 - RUN: 1 sessió de tècnica i sèries pista d'atletisme (dimecres, a la Guinardera)
 - BIKE: 1 o 2 sortides mensuals (tècnica, multitransicions...)
- Entrenaments sense entrenador
 - FORÇA: 1 sessió setmanal de rutina de força (dimarts, a la Guinardera)
 - BIKE: 1 sessió setmanal de bicicleta, fins el maig (dissabtes)
 - BIKE + T2: 1 sortida setmanal de bicicleta més transició run (diumenges, tots nivells i distàncies)
 - SWIM: 1 sessió setmanal. Natació aigües obertes, a partir del maig (dissabtes, tots nivells)
- ~~Stages de primavera (subvencionat parcialment)~~
- Xerrades sobre nutrició, mecànica bicicleta, biomecànica, clínics, psicologia esportiva...
- [Pack de descomptes del club](#)

No tens temps d'entrenar amb l'equip? Només disposes d'hores pel matí o la nit? No pots ser regular? Viatges molt? Si aquesta es la teva situació i t'agradaria formar part d'un equip, tenir recolzament d'un club, defensar els nostres colors i representar la teva ciutat, la teva modalitat es la T2.

Triatleta T2

Quota Triatleta T2: 9,95 €/mes + quota anual club (+)

Pack estalvi: 99 €/any + quota anual club (abans del 31 de desembre)



Inclou:

- ~~Tramitació llicència federativa~~
- ~~Planificació setmanal, segons objectius del calendari de l'equip~~
- ~~Entrenaments sense entrenador~~
 - ~~BIKE BTT~~: 1 sortida setmanal de BTT (divendres, tots nivells i distàncies)
 - ~~RUN o BIKE~~: 1 sessió setmanal de trail running o bicicleta, fins el maig (dissabtes)
 - ~~BIKE + T2~~: 1 sortida setmanal de bicicleta més transició run (diumenges, tots nivells i distàncies)
 - ~~SWIM~~: 1 sessió setmanal. Natació aigües obertes, a partir del maig (dissabtes, tots nivells)
- ~~Stages de primavera (sense subvenció)~~
- ~~Xerrades sobre nutrició, mecànica bicicleta, biomecànica, clínics, psicologia esportiva...~~
- ~~Pack de descomptes del club~~

Aquesta modalitat queda suspesa fins que la situació no millori

El club ofereix també planificacions i entrenaments personals, segons objectius y disponibilitat del triatleta (consultar amb l'entrenador)

(+) Quota anual club: 60 € ([inclou assegurança](#))

Unió Ciclista Sant Cugat – Rbla Can Mora, 11 Sant Cugat del Vallès – 936743597 – triatlo@ucsantcugat.cat





El Carlos Vilella, entrenador de la secció, es llicenciat en **Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**, per la Universitat de Barcelona, grau superior d'**Animació d'Activitats Físiques i Esportives**, per IES Joaquim Blume; **Matt Pilates Instructor**, per Orthos, i **entrenador de triatló nivell III ITU**, per la Federación Española de Triatlón.

