PROGRAMA CAMPUS TRIATLON VILLANUA – MAYENCOS

MIÉRCOLES

10:00h – 13:30h:

-Acogida alumnos // Colocación material.
-Rutina Calentamiento.
- Practica transiciones // Simulacro Duatlón.

13:45h – 15:00h:

-Comida // Descanso.

15:15h – 18:30h:

-Charla nutrición.
-Padel-surf.
-Actividades – Juegos Juncaral.

JUEVES

10:00h – 13:30h:

-Rutina Calentamiento.
- Excursión BTT.
-Piscina.

13:45h – 15:00h:

-Comida // Descanso.

15:15h – 18:30h:

-Clinic – charla roller ski (Diego Ruiz).
-Biatlón (Roller ski + tiro carabina laser).
-Juegos de transiciones.

VIERNES

10:00h – 13:30h:

-Rutina Calentamiento.
- Simulacro Triatlón lago Juncaral
-Actividades – Juegos Juncaral.

13:45h – 15:00h:

-Comida // Descanso.

15:15h – 18:30h:

-Gincana por el pueblo

SABADO

-Rutina Calentamiento.
-Carrera Infantil "Subida a la fuente de Paco"
-Comida convivencia.