

CALENDARIO PROGRAMA DE PERFECCIONAMIENTO TRIATLÓN 20/21

NOVIEMBRE 20

Presentación



Grupos de trabajo clubes

DICIEMBRE 20

Clinic
Prevención de lesiones



ENERO 21



Toma de tiempos

TP-Rendimiento

Formación: Uso del potenciómetro en ciclismo y FTP



FEBRERO 21

Test CEIMD 1
Seguimiento

Clinic Carrera a pie y fatiga neuromuscular



MARZO 21

Multitransiciones
duatlón



Clinic Nutrición para el triatlón



ABRIL 21

Multitransiciones



¿cómo organizar y analizar mis entrenamientos?

MAYO 21

Test CEIMD 2

Aguas abiertas



Cmpt. Navarra tri Aritzaleku



JUNIO 21

Concentración preparatoria

Formación: Gestión del estrés de competición



JULIO 21

Cmpt. España Autonomías



Test CEIMD 3

AGOSTO 21

Entrenamiento específico

