

ACTIVIDADES SEMANALES

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Primera hora					Técnica Triatlón		Global Bike.
Media mañana		Inclusión Run/bike				Tecnica Swimming	
Medio día						Inclusión Swimming	
Tarde				Tecnica Running			
Tarde Noche.			Global Swimimg	Global Running			

Isolidaris:

2 Entrenamientos especialmente inclusivos a la semana.

Actividades Global: itriatletes,iSwimmers,iBikers,iRunners

3 Entrenamientos a la semana (Natación Piscina Olímpica, Run en Pista d Atletismo, Ciclismo todos los niveles)

Actividades itriatletes Pro:

3 Entrenamientos a la semana (Natación Piscina Olímpica, Run en Pista d Atletismo, Ciclismo todos los niveles + 1 Planificación semanal de triatlón)

Rendimiento triatlón: **Punta de lanza** tiene acceso a todas las **actividades del club.**

8 actividades semanales + Planificación Personalizada.

Esto ya va en serio.

Punta de lanza

1 Planificación semanal específica.

1 Entrenamiento Triatlón /Semana específico.

2 Entrenamientos Running /Semana (En pista de atletismo).

2 Entrenamientos Natación / Semana (1 día piscina de 50 m).

1 Entrenamiento /Semana Bici.

Entrenamiento específico de Triatlón

1 Entrenamiento Triatlón /semana específico.

Técnica Natación

1 Entrenamiento Natación /Semana de Técnica en Piscina Olimpica 50m.

Técnica de Carrera

ACTIVIDADES SEMANALES

1 Entrenamiento Técnica de carrera / Semana en Pista de atletismo

Planificaciones Personalizadas. (Socios del club 30% descuento)

55E/ mes

Planificación personalizada semanalmente para conseguir el objetivo que te propongas.