

GRUPOS BENJAMIN Y ALEVIN

LUNES

Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-10.00	Bici	Espacio abierto	Bicis montaña Cascos Conos	Habilidades/ Juegos
10.00-10.30	Carrera	Espacio abierto	Conos Aros	Técnica/ Juegos
10.30-11.00	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.00-11.15	Cambio de ropa			
11.15-12:30	Natación	Piscina	Deportista	Técnica/ Juegos
12:30-12:45	Cambio de ropa			
12.45-13.00	Organización para comida			
13.00-14.00	Comida			
14.00-15.00	Estiramientos	Sala	Colchonetas	Relajación
15.00-16.45	Lúdico			Varios
16.45-17.00	Organizar recogida			

GRUPOS INFANTIL Y CADETE				
LUNES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-9.30	Carrera	Espacio abierto	Conos Aros	Técnica
9.30-9.45	Cambio de ropa			
9.45-10.45	Natación	Piscina	Deportista	Técnica
10.45-11.00	Cambio de ropa			
11.00-11.30	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.30-13.00	Bici	Espacio abierto	Bicis montaña Casco Conos	Habilidades/ Ruta
13.00-13.45	Lúdico			Varios
13.45-14.00	Organización para comida			
14.00-15.00	Comida			
15.00-16.45	Taller Mecánica Bici	Espacio abierto	Bicis montaña	Educación
16.45-17.00	Organizar recogida			

GRUPO JUVENIL				
LUNES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-10.45	Natación	Piscina	Deportista	Seco/ Técnica
10.45-11.00	Cambio de ropa			
11.00-11.30	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.30-13.45	Bici	Espacio abierto/ Casa de Campo	Bicis montaña Casco Conos	Habilidades/ Ruta
13.45-14.00	Organización para comida			
14.00-15.00	Comida			
15.00-16.45	Charla Hábitos Saludables	Sala	Audiovisual	Educación
16.45-17.00	Organizar recogida			

GRUPOS BENJAMIN Y ALEVIN				
MARTES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-10.30	Transiciones (T2)	Espacio abierto	Bicis montaña Casco Conos	Habilidades específicas
10.30-11.00	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.00-11.15	Cambio de ropa			
11.15-12.30	Natación	Piscina	Deportista	Técnica/ Juegos
12.30-12.45	Cambio de ropa			
12.45-13.00	Organización para comida			
13.00-14.00	Comida			
14.00-15.00	Estiramientos	Sala	Colchonetas	Relajación
15.00-16.45	Lúdico			Varios
16.45-17.00	Organizar recogida			

GRUPOS INFANTIL Y CADETE				
MARTES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-10.45	Natación	Piscina	Deportista	Técnica
10.45-11.00	Cambio de ropa			
11.00-11.30	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.30-12.45	Transiciones (T2)	Espacio abierto	Bicis montaña Casco Conos	Habilidades específicas
12:45-13:45	Lúdico			Varios
13.45-14.00	Organización para comida			
14.00-15.00	Comida			
15.00-16.45	Charla normativa Duatlón/ Triatlón	Sala	Audiovisual	Educación
16.45-17.00	Organizar recogida			

GRUPO JUVENIL				
MARTES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-11.00	Transiciones (T2)	Espacio abierto	Bicis montaña Cascos Conos	Habilidades específicas
11.00-11.30	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.30-11.45	Cambio de ropa			
11.45-12.30	Natación	Piscina	Deportista	Seco/ Técnica
12.30-12.45	Cambio de ropa			
12.45-13.45	Lúdico			Varios
13.45-14.00	Organización para comida			
14.00-15.00	Comida			
15.00-16.45	Taller- Dinámica Valores	Sala	Audiovisual	Educación
16.45-17.00	Organizar recogida			

GRUPOS BENJAMIN Y ALEVIN				
MIÉRCOLES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-10.15	Transiciones (T1)	Piscina Espacio abierto	Conos Bici montaña Cascos Banderines oficiales	Habilidades específicas
10.15-10.30	Cambio de ropa			
10.30-11.00	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.00-11.45	Carrera	Espacio abierto	Conos Aros	Técnica/ Juegos
11.45-12.45	Lúdico	Espacio abierto		Varios
12.45-13.00	Organización para comida			
13.00-14.00	Comida			
14.00-15.00	Estiramientos	Sala	Colchonetas	Relajación
15.00-16.45	Lúdico			Varios
16.45-17.00	Organizar recogida			

GRUPOS INFANTIL Y CADETE				
MIÉRCOLES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-10.00	Carrera	Espacio abierto	Conos Aros	Técnica
10.00-11.00	Bici	Espacio abierto	Bicis de montaña Casco Conos	Habilidades/ Ruta
11.00-11.30	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.30-11.45	Cambio de ropa			
11.45-12.30	Transiciones (T1)	Piscina Espacio abierto	Conos Bici montaña Casco Banderines oficiales	Habilidades específicas
12.30-12.45	Cambio de ropa			
12.45-13.45	Lúdico			Varios
13.45-14.00	Organización para comida			
14.00-15.00	Comida			
15.00-16.45	Taller-Dinámica Valores	Sala	Audiovisual	Educación
16.45-17.00	Organizar recogida			

GRUPO JUVENIL				
MIÉRCOLES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-10.45	Transiciones (T1)	Piscina Espacio abierto	Conos Bici montaña Casco Banderines oficiales	Habilidades específicas
10.45-11.00	Cambio de ropa			
11.00-11.30	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.30-12.30	Carrera	Espacio abierto	Conos Vallitas Escalera de agilidad	Técnica/ Rodaje o Series
12.30-13.45	Lúdico			Varios
13.45-14.00	Organización para comida			
14.00-15.00	Comida			
15.00-16.45	Taller Mecánica Bici	Espacio abierto	Bicis montaña	Educación
16.45-17.00	Organizar recogida			

GRUPOS BENJAMIN Y ALEVIN

JUEVES

Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-10.30	Duatlón	Espacio abierto	Bicis montaña Cascos Conos Banderines oficiales	Simular competición
10.30-11.00	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.00-11.15	Cambio de ropa			
11.15-12.30	Natación	Piscina	Deportista	Juegos
12.30-12.45	Cambio de ropa			
12.45-13.00	Organización para comida			
13.00-14.00	Comida			
14.00-15.00	Estiramientos	Sala	Colchonetas	Relajación
15.00-16.45	Lúdico			Varios
16.45-17.00	Organizar recogida			

GRUPOS INFANTIL Y CADETE				
JUEVES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-10.45	Natación	Piscina	Deportista	Técnica
10.45-11.00	Cambio de ropa			
11.00-11.30	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.30-13.00	Duatlón	Espacio abierto	Bicis montaña Casco Conos Banderines oficiales	Simular competición
13.00-13.45	Lúdico			Varios
13.45-14.00	Organización para comida			
14.00-15.00	Comida			
15.00-16.45	Charla Hábitos Saludables	Sala	Audiovisual	Educación
16.45-17.00	Organizar recogida			

GRUPO JUVENIL				
JUEVES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-11.00	Duatlón	Espacio abierto	Bicis montaña Cascos Conos Banderines oficiales	Simular competición
11.00-11.30	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.30-11.45	Cambio de ropa			
11.45-12.30	Natación	Piscina	Deportista	Seco/ Técnica
12.30-12.45	Cambio de ropa			
12.45-13.45	Lúdico			Varios
13.45-14.00	Cambio de ropa/ Organización para comida			
14.00-15.00	Comida			
15.00-16.45	Charla normativa Duatlón/ Triatlón	Sala	Audiovisual	Educación
16.45-17.00	Organizar recogida			

GRUPOS BENJAMIN Y ALEVIN				
VIERNES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-10.15	Triatlón	Piscina Espacio abierto	Bicis montaña Cascos Conos Banderines oficiales	Simular competición
10.15-10.30	Cambio de ropa			
10.30-11.00	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.00-12.45	Lúdico	Espacio abierto		Varios
12.45-13.00	Organización para comida			
13.00-14.00	Comida			
14.00-15.00	Estiramientos	Sala	Colchonetas	Relajación
15.00-16.45	Lúdico			Varios
16.45-17.00	Organizar recogida			

GRUPOS INFANTIL Y CADETE				
VIERNES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-10.45	Triatlón	Piscina Espacio abierto	Bicis montaña Casco Conos Banderines oficiales	Simular competición
10.45-11.00	Cambio de ropa			
11.00-11.30	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.30-13.45	Lúdico			Varios
13.45-14.00	Organización para comida			
14.00-15.00	Comida			
15.00-16.45	Valoración semana	Sala	Audiovisual	Educación
16.45-17.00	Organizar recogida			

GRUPO JUVENIL				
VIERNES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-10.45	Triatlón	Piscina Espacio abierto	Bicis montaña Casco Conos Banderines oficiales	Simular competición
10.45-11.00	Cambio de ropa			
11.00-11.30	Almuerzo (recogerlo en cafetería)			
11.30-13.45	Lúdico			Varios
13.45-14.00	Organización para comida			
14.00-15.00	Comida			
15.00-16.45	Valoración semana	Sala	Audiovisual	Educación
16.45-17.00	Organizar recogida			