

TRIATLÓN, MULTIDEPORTE Y SALUD
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

JORNADAS PUERTAS ABIERTAS CT ALBACETE
(MAYORES DE 18 AÑOS)



ORGANIZADO POR:



DOBLE JORNADA DE INICIACIÓN (DÍAS 22/23 Y 27/28 DE DICIEMBRE)

CON LA COLABORACIÓN DE:



¿QUÉ ES EL TRIATLÓN?

- ▶ El triatlón es un multideporte compuesto por tres disciplinas: natación, ciclismo y carrera a pie, aunque en ocasiones podemos encontrar otras modalidades (por ejemplo, triatlón de invierno).
- ▶ Es Olímpico desde el año 2000 con una distancia de 1,500mts de natación, 40kms de ciclismo y 10kms de carrera a pie.
- ▶ Dentro de él, podemos encontrar diferentes distancias, pero para hacer una clasificación simple las dividiremos entre larga y corta.
- ▶ Debido a su popularidad y a los diferentes beneficios físicos, emocionales y sociales que le caracterizan ha experimentado un aumento de licencias deportivas en los últimos años.
- ▶ Además, permite la inclusión de las personas con discapacidades contando con una modalidad específica para ellas, el paratriatlón.





BENEFICIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES

- ▶ Mejora la capacidad pulmonar del sistema respiratorio.
- ▶ Potencia la fuerza, la resistencia y la flexibilidad al mismo tiempo.
- ▶ Al ejercitarse el sistema cardiovascular, reduce el colesterol.
- ▶ Fortalecimiento de los grandes grupos musculares, manteniendo el corazón y los pulmones saludables.
- ▶ Desarrolla la coordinación motora.
- ▶ Sensación de bienestar.



BENEFICIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES

- ▶ Oxigena el cerebro y reduce el estrés, liberando hormonas como Endorfinas (inducen la sensación de felicidad), Dopamina (genera la sensación de placer) y Serotonina (facilita el sueño).
- ▶ Tonifica y fortalece la espalda.
- ▶ Mejoras del umbral aeróbico y anaeróbico, lo que se traduce en un fortalecimiento del sistema circulatorio, el corazón y un descenso en la frecuencia cardíaca en reposo.
- ▶ Articulaciones más sanas, resistentes y protegidas

BENEFICIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES

- ▶ Reduce el riesgo de contraer enfermedades tipo diabetes de tipo II, colesterol, hipertensión u obesidad.
- ▶ Mejora el sistema cardiorrespiratorio.
- ▶ Fortalece los huesos y regenera la masa muscular.
- ▶ Favorece el descanso, ayuda a combatir la ansiedad y el estrés.
- ▶ Aumenta la autoestima y es un arma de socialización.



JORNADAS PUERTAS ABIERTAS CLUB TRIATLÓN ALBACETE. VEN A CONOCERNOS

- ▶ Una vez expuestos los beneficios orientados a la salud que tiene nuestro deporte, vamos a detallar las jornadas de puertas abiertas del Club.
- ▶ Si tienes más de 18 años te esperamos los siguientes días con todas estas actividades:
- ▶ **Miércoles 22 de diciembre**
 - ▶ Iniciación a la carrera a pie. Clase práctica e introducción de técnica de carrera para evitar lesiones en deportistas amateur.
 - ▶ Lugar: Estadio de Atletismo de Albacete
 - ▶ Hora: 17:30



➤ Jueves 23 de diciembre

▶ Iniciación al ciclismo.

- ▶ Clase práctica e introducción de técnicas ciclistas para aprender a rodar en grupo.
 - ▶ Educación vial
 - ▶ Circular en paralelo.
 - ▶ Relevos en rueda.
 - ▶ Abanicos.
 - ▶ Aprender a leer la dirección del aire.
- ▶ Lugar: Puente de Madera, Albacete.
- ▶ Hora: 15:45





➤ Lunes 27 de diciembre

▶ Iniciación a la natación

▶ Clase práctica e introducción de técnicas de natación en sus diferentes estilos.

- ▶ Crol.
- ▶ Espalda.
- ▶ Braza.
- ▶ Mariposa.
- ▶ Técnica de paso de boya.
- ▶ Natación con contacto.
- ▶ Aprender a colocarse en el agua.
- ▶ Saber coger referencias en aguas abiertas.

▶ Lugar: Piscina del Globo del complejo deportivo Carlos Belmonte

▶ Hora: 19:30

➤ Martes 28 de diciembre

- ▶ Jornada final, combinación de las diferentes disciplinas.
 - ▶ Clase práctica e introducción de técnicas de duatlón y triatlón.
 - ▶ Montaje y desmontaje de la bicicleta.
 - ▶ Colocación de calas en pedales automáticos.
 - ▶ Transiciones.
 - ▶ Colocación de la bicicleta en el área de transición.
 - ▶ Aprender a colocarnos, quitarnos y dejar el casco de manera correcta y efectiva.
 - ▶ Cordones elásticos y su importancia a la hora de ponernos rápidamente las zapatillas.
- ▶ Lugar: Puente de Madera, Albacete
- ▶ Hora: 15:45



TODO ELLO IMPARTIDO Y DIRIGIDO POR EL STAFF TÉCNICO DEL CLUB TRIATLÓN ALBACETE



Pablo Pérez Matas

DIRECTOR TÉCNICO

Lic. En Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Entrenador Superior de Triatlón (Nivel III)



Andrés Hilario

DIRECTOR TÉCNICO ESCUELA



Juan Ramón Sánchez

Entrenador



Paula Sánchez

Entrenadora



Javier Salcedo

Entrenador



Desirée Segura Romero

Entrenadora

CONTACTO



▶ infotrialbacete@gmail.com



▶ @clubtrialonalbacete



▶ Triatlón Albacete



▶ <http://www.trialbacete.es/>