



*Ingeteam*

# PROYECTO GoTriAb

TEMPORADA 2022/2023

## TRIATLETAS POPULARES ALBACETE



# ¿En qué consiste este nuevo grupo?

- Este proyecto nace con la idea de fidelizar a nuevos socios, ofreciendo un servicio nunca antes ofertado por el Club como es el grupo de entrenamiento popular.
- Hemos detectado que en nuestra ciudad hay practicantes de las 3 disciplinas que entrenan en solitario, siendo el público objetivo a alcanzar.
- Queremos eliminar el prejuicio de que el Triatlón es un deporte solo apto para unos pocos elegidos, ya que todo el mundo con la preparación necesaria es capaz de nadar, montar en bicicleta y correr a pie.
- También intenta dar cabida a aquellos socios actuales que por su filosofía quieren practicarlo de un modo recreativo y enfocándolo al deporte salud, dejando a un lado la planificación llevada a cabo anteriormente por ser en ocasiones demasiado exigente.
- Las bases de este proyecto tienen el entrenamiento grupal como uno de sus pilares, ya que consideramos que es fundamental para el desarrollo individual de los deportistas el poder compartir su experiencia con personas afines.

# VENTAJAS DE GoTriAb

- ENTRENAMIENTOS Y PLANIFICACIONES ESPECÍFICAS PARA EL GRUPO.
- ENTRENAMIENTOS CONJUNTOS Y GRUPALES.
- DISTRIBUCIÓN DE LOS HORARIOS PARA PODER COMPAGINAR ENTRENAMIENTOS.
- POSIBILIDAD DE MEJORA Y SUBIDA DE NIVELES.
- USO DE INSTALACIONES Y HERRAMIENTAS DE ENTRENAMIENTO COMO TODOS LOS SOCIOS DEL CLUB.
- PROGRAMACIÓN DE PRUEBAS A REALIZAR EN EL CALENDARIO.
- FEEDBACK CONTINUO CON LOS ENTRENADORES.

# HORARIOS Y DISTRIBUCIÓN



- **NATACIÓN:**

- Grupo de “INICIACIÓN” en los horarios (07.15h ;14:30h; 19:00h y 20:30h) y días que cuenta el Club para el uso de instalaciones del IMD.
- Entrenamientos diseñados para la mejora y la progresión en la técnica de la natación.
- 3 sesiones semanales con la opción de poder realizarlas de lunes a viernes.
- Sesiones con una duración aproximada de 1h y con distancias entre 1.200 y 1.800m.
- Posibilidad de ascenso según los test de condición física.

# HORARIOS Y DISTRIBUCIÓN



- **CICLISMO:**

- Grupo “GoTriAb” los viernes a las 16:00h en el Puente de Madera.
- Entrenamientos diseñados para aprender y consolidar todos los aspectos técnico-tácticos del ciclismo y de las transiciones.
  - Aprendizaje lúdico para saber rodar en grupo.
  - Técnica específica de todo aquello que nos puede asustar: bajadas, pedalear de pie, soltarse de manos, beber pedaleando, frenadas de emergencia...
  - Mecánica básica: cambio de pinchazos, ajuste de frenos, saber correctamente cambiar de piñones, platos, desarrollos, etc.
  - Montaje y desmontaje de la bicicleta.
  - Nociones básicas de tácticas ciclistas: relevos, lectura del viento y demarraje.
- Sesiones con una duración aproximada de 1h-1h 15´ y con distancias entre 25 y 35 kilómetros.
- Posibilidad de ascenso según los test de condición física.

# HORARIOS Y DISTRIBUCIÓN



- **CARRERA A PIE:**

- Grupo “GoTriAb” los lunes y miércoles a las 18:00h en las Pistas de Atletismo de la UCLM.
- Entrenamientos diseñados específicamente con el objetivo de mejorar la resistencia y la técnica de carrera.
  - Al menos, semanalmente un entrenamiento propio de carrera a pie (rodaje, fartlek, series, etc.) y otro de técnica de carrera para mejorar nuestra economía de carrera y evitar el riesgo de lesiones.
- Sesiones con una duración aproximada de 40´ y con distancias entre 4 y 7 kilómetros.
- Posibilidad de ascenso según los test de condición física.



# ¿Aún te lo estás pensando?

- Información:



- [Infotrialbacete@gmail.com](mailto:Infotrialbacete@gmail.com)



- 606 039 208 (Javier)



- <https://www.facebook.com/triatlon.albacete>



- <https://www.instagram.com/clubtriatlonalbacete/>