

TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO

La próxima semana 48ª

FALTAN PRUEBAS EVIDENTEMENTE, FALTAN PARTICIPACIONES, FALTAN ACTIVIDADES
 ESPERAMOS VUESTRA APORTACIÓN PARA IR COMPLETÁNDOLO CON TUS NOTAS, CON TUS
 PROPUESTAS, CON TUS PROXIMAS COMPETICIONES
 SI QUIERES ACTUALIZAR ALGO MANDA UN MAIL O UN WHATSHAP AL 609124502

Noviembre 19		
Semana 48ª		
Del 25 de Noviembre al 1 de Diciembre 2019		
LUNES 25 NOVIEMBRE		
MARTES 26 NOVIEMBRE		
6'30/7- 1ª Sesión de NATACIÓN -Grupo de entrenamiento Canoe 14'00- 2ª Sesión de NATACIÓN - Grupo Entrenamiento Canoe 17'30- Sesión de CARRERA de la ESCUELA en el Retiro 19'00- Sesión de CARRERA en el Retiro		
MIÉRCOLES 27 NOVIEMBRE		
6'30/7- 1ª Sesión de NATACIÓN -Grupo de entrenamiento Canoe 14'00- 2ª Sesión de NATACIÓN - Grupo Entrenamiento Canoe 17'00- Sesión de NATACIÓN de Escuela		
JUEVES 28 NOVIEMBRE		
6'30/7- 1ª Sesión de NATACIÓN -Grupo de entrenamiento Canoe 14'00- 2ª Sesión de NATACIÓN - Grupo Entrenamiento Canoe 17'15- Sesión de CARRERA de la ESCUELA en el Parque Roma 19'00- Sesión de CARRERA en el Retiro		
VIERNES 29 NOVIEMBRE		
6'30/7- 1ª Sesión de NATACIÓN -Grupo de entrenamiento Canoe 14'00- 2ª Sesión de NATACIÓN - Grupo Entrenamiento Canoe 17'00- Sesión de NATACIÓN de Escuela		
SABADO 30 NOVIEMBRE		
9'00- Sesión de CICLISMO de Escuela en Parque del Retiro		
OTRAS PRUEBAS		
AND	II DUATLÓN CROS MENORES SAN ROQUE-CADIZ	
OTRAS ACTIVIDADES		
CROS UNIVERSITARIO CEU SAN PABLO (MONTEPRINCIPE)		
6600m masculino - 3300m femenino http://www.crossuniversitariomadrid.com/carreras/index.aspx - David Garcia		
Diciembre 19		
DOMINGO 1 DICIEMBRE		
OTRAS PRUEBAS		
AND	VI DUATLÓN CROS DOLMEN DE SOTO-HUELVA	
OTRAS PRUEBAS FUERA DE ESPAÑA		
ARGENTINA- I.M. MAR DE PLATA		
- Luis Miguel Gomez - Alberto Velasco - Antonio Gomez		
OTRAS ACTIVIDADES		
XXXIX Trofeo Akiles- Lago Casa de Campo- 5 km y 10 Km		
Prueba donde puedes hacer marca para la San Silvestre Internacional ¿Tienes marca acreditada en 2019 para la San Silvestre Internacional? Si tu marca en 10k es menor de 39' si eres hombre y menos de 45' si eres mujer, elige tu cajón de salida. Si no es así, este año te tendrás que apuntar a la San Silvestre Popular , sigue entrenando y el año que viene te esperamos con la marca mínima.		
Semana 49ª		
Del 2 de Diciembre al 8 de Diciembre 2019		

LUNES 2 DICIEMBRE

MARTES 3 DICIEMBRE

6'30/7- 1ª Sesión de **NATACIÓN**-Grupo de entrenamiento **Canoe**
14'00- 2ª Sesión de **NATACIÓN**- Grupo Entrenamiento **Canoe**
17'30- Sesión de **CARRERA** de la ESCUELA en el **Retiro**
19'00- Sesión de **CARRERA** en el **Retiro**

MIERCOLES 4 DICIEMBRE

6'30/7- 1ª Sesión de **NATACIÓN**-Grupo de entrenamiento Canoe
14'00- 2ª Sesión de **NATACIÓN**- Grupo Entrenamiento Canoe
17'00- Sesión de **NATACIÓN** de Escuela

JUEVES 5 DICIEMBRE

6'30/7- 1ª Sesión de **NATACIÓN** -Grupo de entrenamiento Canoe
14'00- 2ª Sesión de **NATACIÓN** - Grupo Entrenamiento Canoe
17'15- Sesión de **CARRERA** de la ESCUELA en el Parque Roma
19'00- Sesión de **CARRERA** en el Retiro

VIERNES 6 DICIEMBRE

6'30/7- 1ª Sesión de **NATACIÓN** -Grupo de entrenamiento Canoe
14'00- 2ª Sesión de **NATACIÓN** - Grupo Entrenamiento Canoe
17'00- Sesión de **NATACIÓN** de Escuela

SABADO 7 DICIEMBRE

9'00- Sesión de **CICLISMO** de Escuela en Parque del Retiro

DOMINGO 8 DICIEMBRE

**FALTAN PRUEBAS EVIDENTEMENTE, FALTAN PARTICIPACIONES, FALTAN ACTIVIDADES
ESPERAMOS VUESTRA APORTACIÓN PARA IR COMPLETANDOLO CON TUS NOTAS, CON TUS
PROPUESTAS, CON TUS PROXIMAS COMPETICIONES
SI QUIERES ACTUALIZAR ALGO MANDA UN MAIL O UN WHATSHAP AL 609124502**



Calle del Pez Volador, 30
Madrid

MÁS INFORMACIÓN: Felipe Gutiérrez- 609124502 triatlon@realcanoe.es