

ESCUELA DE TRIATLÓN



REAL CANOE N.C. ESCOLARES

Nº 5- 13 Octubre 2019

LA SEGUNDA SEMANA Y SEGUIMOS...

Semana cumplida con diferentes entrenamientos y acabando con la bici el sábado como es costumbre e intentando dominar técnicamente la bici.

Hablando de bicis, es necesario revisarlas, hay muchos mecánicos que te la ponen "al día" y quizá algún@s tendrían que empezar a pensar en una bici acorde con su estatura. A veces los Reyes Magos llegan en octubre o Noviembre....

El próximo sábado la bici en la casa de campo



Sábado 19- el entrenamiento de BICICLETA será en la CASA DE CAMPO

Vamos a intentar que cada mes podamos entrenar un sábado en la Casa de Campo, ya que con el buen tiempo el retiro está lleno de gente.

Este sábado los que podáis ir quedamos a las 9'00 en el parking de tierra frente al lago y donde están los restaurantes Urugallo ó Montaloya, justo en esa zona.

Se aparca bien y los que vayan en metro sabéis que podéis llevar la bici en el último vagón.

Nuestra Agenda OCTUBRE

	OCTUBRE						
Semana Escuela 3ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	14	15 CARRERA 11ª sesión de la Escuela. Sesión de carrera a las 17'30 horas en el Retiro	16 NATACIÓN 12ª sesión de la Escuela. Sesión de natación a las 17'00 horas en el CANOE	17 CARRERA 13ª sesión de la Escuela. A las 17'15 en el parque Roma. A las 17'00 en la puerta del Canoe y vamos al Parque Roma. Cronometraremos 1.000 metros para "nuestro ranking"	18 NATACIÓN 14ª sesión de la Escuela. Ya en la piscina de 25 metros. Quedamos a partir de las 17'00 a 18'00 h Cronometraremos 50 metros para "nuestro ranking de pruebas"	19 BICICLETA 15ª sesión de la Escuela. Quedamos en la CASA DE CAMPO a las 9'00 de la mañana y trabajaremos Hasta las 10'30.	20

				de pruebas"			
Semana Escuela 4ª	21	22 CARRERA 16ª sesión de la Escuela. Sesión de carrera a las 17'30 horas en el Retiro	23 NATACIÓN 17ª sesión de la Escuela. Sesión de natación a las 17'00 horas en el CANOE	24 CARRERA 18ª sesión de la Escuela. A las 17'15 en el parque Roma. A las 17'00 en la puerta del Canoe y vamos al Parque Roma. Cronometraremos 300 metros para "nuestro ranking de pruebas"	25 NATACIÓN 19ª sesión de la Escuela. Ya en la piscina de 25 metros. Quedamos a partir de las 17'00 a 18'00 h Cronometraremos 100 metros para "nuestro ranking de pruebas"	26 BICICLETA 20ª sesión de la Escuela. Quedamos en el parque del Retiro, a las 8'30 opcional pero hay que estar como muy tarde a las 9'00 de la mañana y trabajaremos Hasta las 10'30.	27

NUESTRO RANKING DE PRUEBAS

NATACIÓN 25 metros	ATLETISMO 1000 metros	NATACIÓN 50 metros
<p>13"39 Gonzalo Chao (2003) 16"08 Jimena Madoz (2003) 16"66 Victoria Platas (2005) 16"98 Claudia Sanchez (2006) 17"00 Ines Menchero (2003) 17"08 Noah Dávalos (2006) 17"11 Alejandra Chao (2005) 17"41 Leire Jaque (2007) 17"75 Itziar Sanchez (2005) 17"99 Paula Canosa (2003) 18"07 Lujan Lezcano (2004) 19"61 Laura Tapia (2003) 20"16 Nicolás Segura (2006) 20:59 Diego Muñoz (2005)</p> <p>SIN MARCA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Africa Ruz (2003) -Maria Archilla (2003) -Yolanda Lanzas (2003) -Paula Ostos (2003) -Samuel Kay (2004) -Martín Moran (2005) -Monica Blanco de Córdoba (2005) -Jimena Garcia (2005) -Germán Mechero (2005) -Carmen Lanzas (2006) -Mateo Tapia (2006) -Raquel Lazaro (2006) -Alejandra Panizo (2006) -Joshua Kay (2007) -Amelia Kay (2009) -Ignacio Alonso (2009) 	<p>El próximo JUEVES DIA 17 en el PARQUE ROMA HAREMOS UN TESTDE 1000 METROS</p>	<p>El próximo VIERNES DIA 18 en el CANOE HAREMOS UN TESTDE 50 METROS</p>



Calle del Pez Volador, 30

Madrid

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