

# ESCUELA DE TRIATLÓN

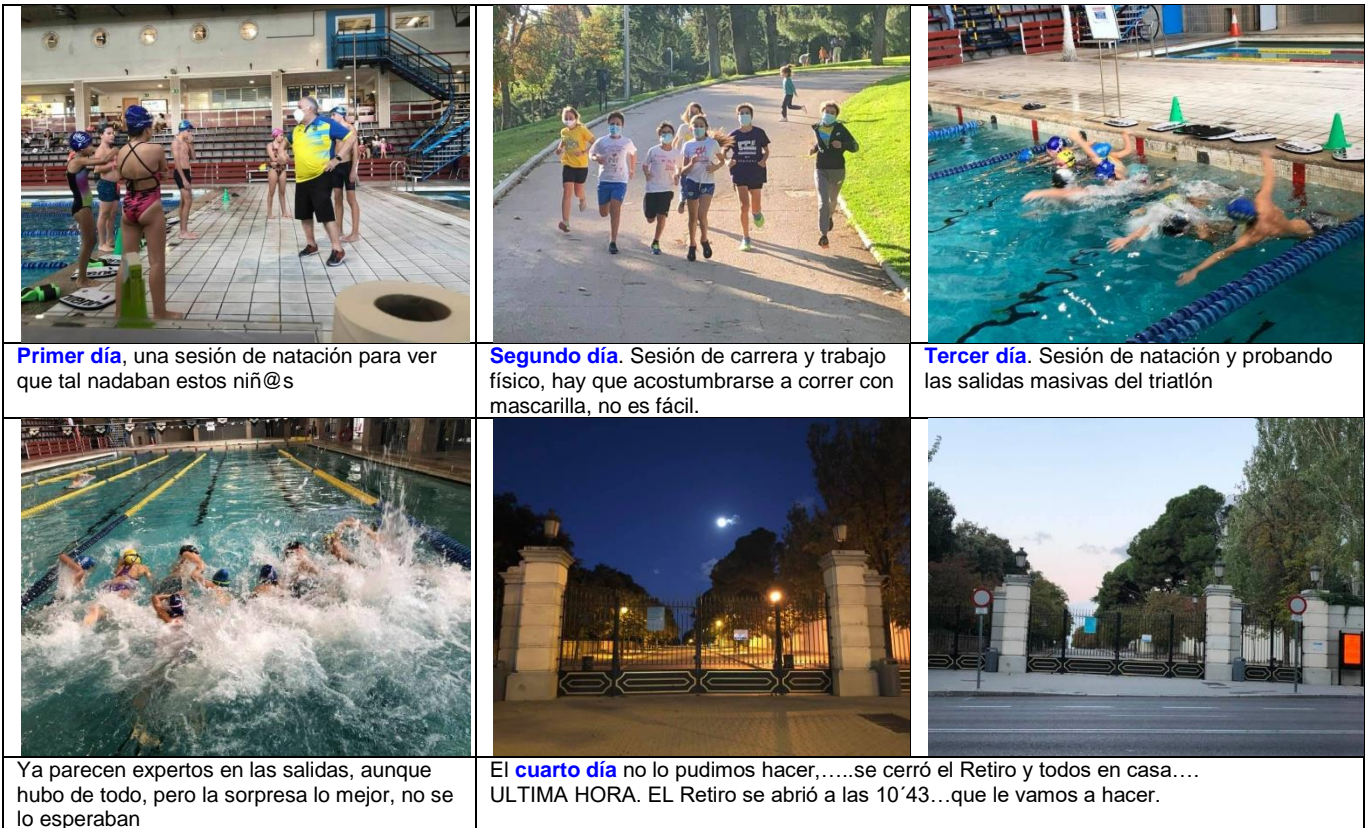


## REAL CANOE N.C.

Nº 3- 5 Octubre 2020

### PRIMERA SEMANA

Pues hemos acabado la primera semana con 3 sesiones (2 de natación y 1 de carrera), ya que el sábado por estar cerrado el Retiro tuvimos que suspender la sesión de bici. Curiosamente a las 10'43 abrieron el Retiro, bueno paciencia... Así fueron los primeros días...



**Primer día.** una sesión de natación para ver que tal nadaban estos niñ@s

**Segundo día.** Sesión de carrera y trabajo físico, hay que acostumbrarse a correr con mascarilla, no es fácil.

**Tercer día.** Sesión de natación y probando las salidas masivas del triatlón

Ya parecen expertos en las salidas, aunque hubo de todo, pero la sorpresa lo mejor, no se lo esperaban

El **cuarto día** no lo pudimos hacer,.....se cerró el Retiro y todos en casa....  
ULTIMA HORA. EL Retiro se abrió a las 10'43...que le vamos a hacer.

El miércoles 7 continuamos con la segunda semana,

**IMPORTANTE**

Informa a tus amigos, vecinos y demás que sus niñ@s pueden hacer un deporte como este, completo, divertido y variado. Igual no lo saben

Felipe Gutierrez  
[triatlón@realcanoe.es](mailto:triatlón@realcanoe.es)

**IMPORTANTE**

Para recibir información en la **lista de distribución** tenéis que haber aceptado en vuestro teléfono el numero siguiente 609124502  
SOLO PARA ALUMNOS DE ESCUELA

# ESCUELA DE TRIATLÓN NIÑ@S

CURSO 2020-21

(De 1 Octubre 2020 a 30 Junio 2021)

Semana 41ª

2ª Semana Escuela

Del 5 al 11 Octubre 2020

LUNES 5 OCTUBRE

MARTES 6 OCTUBRE

MIÉRCOLES 7 OCTUBRE

4º entrenamiento de natación de 17'00 a 18'00 en Canoe. No olvidéis gorro y gafas.

JUEVES 8 OCTUBRE

5º entrenamiento de carrera de 17'00 a 18'15 en el Parque Roma. Quedamos en la zona de los campos deportivos, allí "tenemos un banco" como punto de encuentro.

VIERNES 9 OCTUBRE

6º entrenamiento de natación de 17'00 a 18'00 en Canoe. No olvidéis gorro y gafas

SABADO 10 Octubre

7º entrenamiento de bicicleta de 9 a 10'30 en el Parque del Retiro.

DOMINGO 11 Octubre

Semana 42ª

3ª Semana Escuela

Del 12 al 18 Octubre 2020

LUNES 12 OCTUBRE

MARTES 13 OCTUBRE

MIÉRCOLES 14 OCTUBRE

8º entrenamiento de natación de 17'00 a 18'00 en Canoe. No olvidéis gorro y gafas.

JUEVES 15 OCTUBRE

9º entrenamiento de carrera de 17'00 a 18'15 en el Parque Roma. Quedamos en la zona de los campos deportivos, allí "tenemos un banco" como punto de encuentro.

VIERNES 16 OCTUBRE

10º entrenamiento de natación de 17'00 a 18'00 en Canoe. No olvidéis gorro y gafas

SABADO 17 Octubre

11º entrenamiento de bicicleta de 9 a 10'30 en el Parque del Retiro.

DOMINGO 18 Octubre

## NUESTRO PRIMER RANKING DEL AÑO

Ya hicimos una "toma de tiempos" esta semana por sorpresa. Algunos con nervios como si fuera el mundial. Ahí los tenemos por años de nacimiento

NATACIÓN 25 M				
2006 Infantiles (1 Enero serán Cadetes)	2007 Infantiles (1 Enero Infantiles)	2008 Alevines (1 Enero serán Infantiles)	2009 Alevines (1 Enero Alevines)	2010 Benjamines (1 Enero serán Alevines)
16"10 Noah Bondi 17"58 Daniel de Frutos 20"18 Nicolás Segura	16"90 Leire Jaque	-Bruno Escobar	17"60 Ignacio Alonso 20"54 Cristina Perez	20"40 Patricia Gracia 21"42 Lin Lucia Perez
por confirmar su inscripción 18"78 Mauro				

**TRIATLETAS ESCOLARES QUE SIGUEN EN EL CLUB PERO NO VAN A LOS ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES DE LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA**

Es posible que pueda haber triatletas de estas edades que quieran correr defendiendo los colores del Club, pero por diferentes motivos no asistirán a ninguno de los entrenamientos presenciales semanales. Solo tendrán que tener **la licencia deportiva** y participar cuando estimen oportuno en las competiciones pero NO EN LOS ENTRENAMIENTOS semanales.

- En Enero todos deberán tener la licencia federativa para 2021.



Calle del Pez Volador, 30  
Madrid

MÁS INFORMACIÓN: Felipe Gutiérrez- 609124502- [triatlon@realcanoe.es](mailto:triatlon@realcanoe.es)