

HORARIO Y ACTIVIDADES

9:00 - 9:30	PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD
9:30 - 13:00	PARTE PRACTICA (TÉCNICA DE CARRERA, ENTRENAMIENTOS DE SÉRIES, FARTLEKS...)
13:00-15:00	COMIDA
15:00-16:00	XARLA (NUTRICIÓN, ENTRENAMIENTOS, EXPERIENCIA DEPORTISTAS PROFESIONALES)
16:00 - 18:00	PARTE PRACTICA (NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS O EN PISCINA)
18:00-19:30	REALIZACIÓN DE UN PEQUEÑO TRIATLÓN (UTILIZANDO LAS AGUAS ABIERTAS)
19:30 - 20:00	FINALIZACIÓN DEL SEMINARIO