



### ENTRENAMIENTO GUIADO, SPEEDO MÉXICO

Bienvenida al entrenamiento Speedo México de preparación para tu participación en la categoría **¡SOLO NOVATAS del triatlón Xel-Ha!** Esta experiencia te servirá mucho para ganar confianza en **los deportes que integran al triatlón** y será impartida por grandes deportistas que te orientarán e inspirarán.

#### AGENDA LUNES 6 DE NOVIEMBRE 2017

Horario	Actividad	Lugar
17:30 a 18:00	Registro asistentes <b>Club Mundet - Ejército Nacional #1125 Col. Irrigación, CdMx</b>	Salón
18:00 a 18:20	Bienvenida e introducción al triatlón <b>Rodrigo Latorre</b>	Salón
18:20 a 18:45	Principios y recomendaciones nado en triatlón <b>Nora Toledano</b>	Salón
19:00 a 19:40	Ejercicios de nado en alberca <b>Nora Toledano</b>	Alberca
20:00 a 20:20	Recomendaciones para transiciones, ciclismo y corrida <b>Edgar Rodríguez</b>	Salón
20:30 a 21:20	Ejercicios ciclismo, sensaciones transición, estrategia corrida <b>Edgar Rodríguez</b>	Salón Spinning y pista para correr
21:30 a 22:00	Consejos de nutrición e hidratación, conclusiones <b>Lourdes Mayol, Instituto Gatorade Ciencias del Deporte</b>	Salón
22:00	Despedida y agradecimiento	Salón

#### CONSIDERACIONES

- ✓ Lleva ropa cómoda
- ✓ Traje de baño, goggles y gorra para natación
- ✓ Ropa deportiva para correr y hacer bicicleta fija (shorts, o licras, tenis, playera deportiva)
- ✓ Toalla grande para secarte después de nadar
- ✓ Lleva una pequeña toalla para secar el sudor y considera una libreta/pluma para tomar notas
- ✓ Se contará con vestidores por si quieres cambiarte de ropa
- ✓ Te proporcionaremos hidratación y snacks con barras y fruta
- ✓ Podrás dejar tu automóvil en el Estacionamiento del Club Mundet
- ✓ La entrada es por el acceso 2, pasando la entrada principal del Club sobre Ejército Nacional

Si tienes dudas previas o cómo llegar al Club Mundet, puedes marcar a:

**Rodrigo Latorre López**

**C. 55 15 10 24 60**