



### Entrena con nosotros en las mejores instalaciones

Coste incluido de:

- Tests rendimiento
- Enseñanza de técnica de nado
- Enseñanza técnica de carrera
- Staff técnico de especialistas (natación / carrera / fuerza / materiales)
- Salidas en bici los domingos
- Concentraciones
- Acceso libre a instalaciones



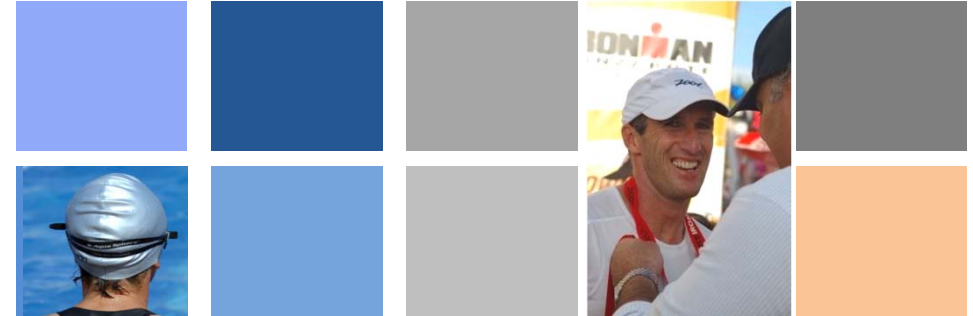
### Versión On Line:

- Tests periódicos
- Seguimiento por mail
- Videos explicativos
- Estancias puntuales



### Otros servicios a externos:

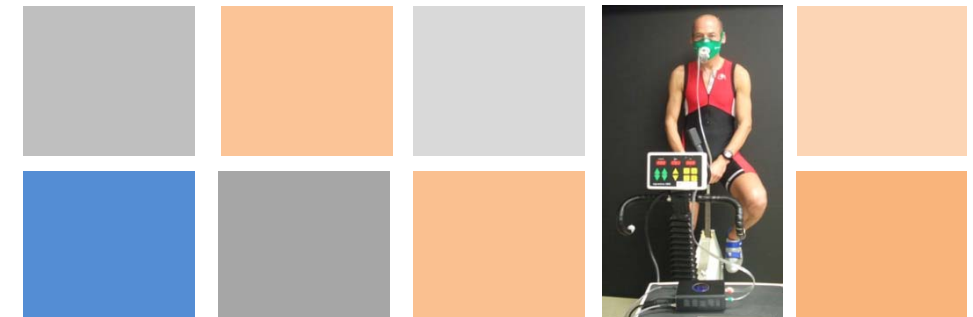
- Estancias de entrenamiento
- Bonos enseñanza técnica de nado o carrera
- Tests de rendimiento
- Recuperación de esfuerzo y lesiones
- Nutrición y suplementación
- Escuela de Niños (temp 09-10)



# Lo que el duatleta o triatleta popular buscan... existe!

## ESCUELA DEL CORREDOR Y DEL TRIATLETA

Entrena con nosotros de forma presencial u On-Line



Universidad Europea

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Información: [cd@uem.es](mailto:cd@uem.es) / 91 211 55 00

## ESCUELA DEL TRIATLETA

El triatlón es el deporte de resistencia más completo, saludable y divertido: el deporte popular del futuro ahora en la universidad

Por ello el Club Deportivo de la Universidad Europea te invita a conocer la sección de Triatlón de la Escuela del Corredor y del Triatleta:

- Actividad tanto para triatletas expertos como para personas que quieren iniciarse en el triatlón, con programas individuales.
- Entrenadores especialistas en natación, ciclismo, carrera, fuerza, evaluación fisiológica y recuperación del esfuerzo.
- Entrenamiento individualizado y adaptado a tus objetivos según tu prueba, nivel, segmento débil, dedicación disponible y perfil fisiológico.
- Incluye sesiones de técnica de nado y de carrera semanales
- Incluye Tests de Rendimiento con determinación ergoespirométrica periódica de zonas de intensidad por segmento

Escuela de Niños: Ven a entrenar con tus hijos, cada cual en un grupo de entrenamiento pero en mismos horarios (fin de semana)

*“Los medios y estructura de un centro de alto rendimiento pero al servicio de cualquier persona que quiera entrenar triatlón, adaptados a su nivel, para aprender a entrenar. Una organización única para todo lo que necesita el triatleta: valoraciones, aprendizaje de técnicas, programas individualizados, entrenar con gente... todo en la misma instalación... ¡para aprender a entrenar!”*

Dr Jonathan Esteve Lanao  
Profesor Facultad CCAf y Deporte UEM  
(Coordinador de la Escuela del Corredor y del Triatleta UEM)

- **SOCIO PRESENCIAL:** Incluye todos los servicios de entrenamiento supervisados y los derechos de socio del CDU pero en horario limitado de acceso. (Descuento 10% para CT Aguaverde)
- **SOCIO ON LINE:** Socio que no entrena en la instalación. Evaluación, programa y seguimiento On Line
- **ALUMNOS UEM:** Socios presenciales a todos los efectos con descuento especial

### HORARIOS DE ENTRENAMIENTO SUPERVISADO Y ACCESO LIBRE:

Horarios disponibles para el acceso libre a la instalación

L	M	X	J	V	S	D
7:30 a 10:00	7:30 a 10:00	7:30 a 10:00	7:30 a 10:00	7:30 a 10:00	9:00 a 22:00	10:00 a 15:00
13:00 a 15:00	13:00 a 15:00	13:00 a 15:00	13:00 a 15:00	13:00 a 15:00		
19:00 a 20:30	19:00 a 20:30	17:00 a 20:00	19:00 a 20:30	17:00 a 20:00		
21:00 a 22:30			21:00 a 22:30			

Horarios de Entrenamiento Supervisado para Triatlón

Horas	L	M	X	J	S	D
14:00 a 15:30		Técnica Carrera + Fuerza	Tests	Carrera + Fuerza		Mañana: Salida en Bici
17:00 a 19:00						
19:00 a 20:30	Técnica Carrera + Fuerza	Carrera	Tests	Técnica Carrera + Fuerza		
21:00 a 22:30	Técnica Natación			Técnica Natación		