

*T
E
M
P
O
R
A
D
A*

Sport.X3

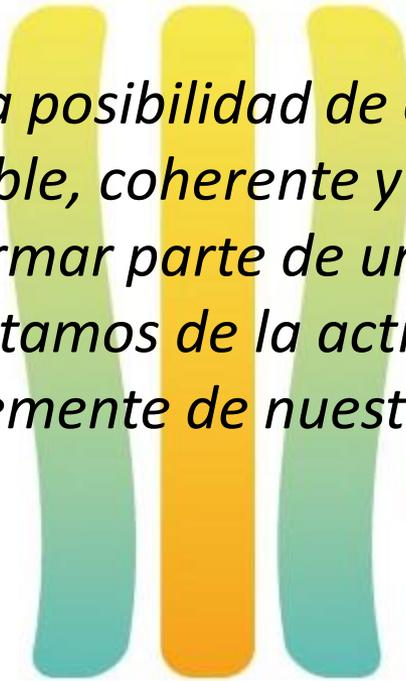
(Grupo de Entrenamiento)



*2
0
1
6
/
1
7*

Sport.X3

(Running, Natación, Ciclismo, Multideporte)



“Te ofrecemos la posibilidad de entrenar, de una manera saludable, coherente y adaptada a tus posibilidades. Formar parte de un grupo en el cual todos disfrutamos de la actividad física, independientemente de nuestros objetivos.”

TEMPORADA 2016/17

Sport.X3

(Running, Natación, Ciclismo, Multideporte)

Particularidades:

- Inicio de actividades en Marzo del 2014
- No exigimos nivel deportivo previo
- Pautas de entrenamiento generales para los deportistas
- Distintas maneras de formar parte de *Sport.X3*:
 - *Deportista Completo (3 disciplinas)*
 - *Deportista Parcial (2 o 1 disciplina)*
 - *Deportista Externo (solo recibe la planificación)*
 - *Deportista Personalizado (Planificación individual)*

TEMPORADA 2016/17

Sport.X3

(Running, Natación, Ciclismo, Multideporte)

Los grupos de entrenamiento, sport.X3 están dirigidos a tod@s aquellos que busquen un entrenamiento intensivo y coherente, y esta estructurado en 3 modalidades:

- **Running** (pedestrismo)
- **Natación**
- **Ciclismo**

Trabajando además las diferentes combinaciones de estos tres deportes:

- **Triatlón**
- **Duatlón**
- **Acuatlon**

TEMPORADA 2016/17

Sport.X3

(Running, Natación, Ciclismo, Multideporte)

Entrenamientos grupales dirigidos:

- 3 entrenamientos grupales por semana como mínimo (pudiendo llegar a 4 o 5)
- Tendrán una duración mínima de 1hs y máxima de 3hs
- El horario de inicio nunca será antes de las 19hs
- Los 3 entrenamientos grupales irán rotando entre las 3 disciplinas:
Ejemplo:
 - Semana 5 (2 natación / 1 Running)
 - Semana 18 (1 natación / 2 Running)
 - Semana 30 (1 natación / 1 Running /1 Ciclismo)
- Centro de natación C.E.N.Q.O. (Club Quilmes Oeste) (mar y juev. de 21 a 22:30/sab. 14a20)
- Lugar de encuentro Running (podrán variar durante la temporada):
 - Plaza Suiza
 - Polideportivo de Quilmes
 - Polideportivo de Villa Dominico

TEMPORADA 2016/17

Sport.X3

(Running, Natación, Ciclismo, Multideporte)

Pautas de entrenamiento:

- Las planificaciones estarán divididas en dos distancias principales:
 - Corta distancia (Short / Olímpico)
 - ✓ Ej: pedestrisimo 5k /10k
 - Media y Larga Distancia (Half / Ironman)
 - ✓ Ej: pedestrisimo (15k / 21k / 42k)
- Dicha planificación será enviada cada 15 días, y en la misma estará detallado día, lugar y horario de los entrenamientos grupales (estar atentos)
- En caso de ser necesario se realizaran adaptaciones individuales en el propio entrenamiento o mediante whatsapp, mail o facebook
- Independientemente de la distancia escogida o el nivel de cada uno, los entrenamientos grupales son sesiones en las que se tendrán en cuenta la participación de todos

TEMPORADA 2016/17

Sport.X3

(Running, Natación, Ciclismo, Multideporte)

Calendario de actividades:

- Monográficos: se tratan de sesiones teórico prácticas en las cuales desarrollaremos monográficamente cada una de las disciplinas deportivas
 - Natación (28 de mayo)
 - Running (30 de julio)
 - Ciclismo (24 de septiembre)
 - Triatlón (29 de octubre)
- Salidas a Chascomus (Hostal Parque Girado):
 - Ciclismo Btt (26 de junio)
 - Ciclismo / running (27 de agosto)
 - Ciclismo / Running / Natación* (20 de noviembre / 18 de diciembre)

* Dependiendo de la temperatura del agua

TEMPORADA 2016/17

Sport.X3

(Running, Natación, Ciclismo, Multideporte)

Utilización de las redes sociales:

Interactuar compartiendo artículos, fotos, opiniones, etc.



www.facebook.com/EntrenosX3



[Sport.X3](#)



entrenosx3.wix.com/awty

TEMPORADA 2016/17

Sport.X3

(Running, Natación, Ciclismo, Multideporte)

➤ **A quien está dirigido:**

A todos aquellos que disfrutan haciendo deporte, tanto si llevan años entrenando como si recién se inician. Si haces ciclismo, corres, nadas o combinas estas disciplinas deportivas, ¡@s invitamos a entrenar con nosotros.

➤ **Objetivo:**

Acercar a los deportistas populares, la posibilidad de llevar un entrenamiento saludable, planificado y controlado, en un ambiente cordial y de compañerismo (principios fundamentales de Sport.X3). Optimizando su tiempo y mejorando su estado físico y mental.

➤ **Cómo funciona el grupo**

Una vez que te das de alta en el grupo recibirás la planificación mensual de las disciplinas que hayas escogido

TEMPORADA 2016/17

Sport.X3

(Running, Natación, Ciclismo, Multideporte)



TEMPORADA 2016/17