

FICHA DE ACTIVIDAD



Actividad: *Práctica de Transiciones*

Explicación

Realizar las diferentes actividades para practicar las transiciones dependiendo de la categoría.

- Preparar los circuitos correspondientes para cada categoría.
- Mejorar las habilidades en las transiciones.
- Añadir o modificar cada actividad propuesta si lo creemos necesario siempre adaptándolo a las características de nuestros triatletas para que sea lo más dinámico posible para ellos.

* Podemos poner en práctica aspectos como:

- o Quitarse gorro y gafas en T1.
- o Ponernos porta dorsal.
- o Casco en la T1 y T2.
- o Práctica pie arriba en línea de montaje y pie abajo en línea de desmontaje.
- o Calzarse las zapatillas.



FICHA DE ACTIVIDAD



Actividad: *¡Práctica de transiciones!*

Prebenjamines/Benjamines

- Natación: 5 croquetas.
- Bici: 250 m circuito de habilidad con conos: zig-zag + giro de 180°.
- Carrera a pie: 50 m

Alevines

- Natación: 4 volteretas en colchoneta
- Bici: 400 m - 1000 m a un circuito con 2 curvas cerradas a lo largo del circuito.
- Carrera a pie: ejercicio en escalera de coordinación + 50 m

Infantiles

- Natación: 5 flexiones.
- T1: zig-zag arrastrando la bici correctamente.
- Bici: 500m en un espacio cerrado y en cada vuelta hacer un circuito de habilidad con un zig-zag y una curva cerrada.
- Carrera a pie: ejercicio técnico de carrera + 100 m incluyendo giro 180°.

Cadetes/Juveniles

- Natación: Apoyados con las manos en el suelo y con los ojos cerrados y movimiento de patada crol.
- Bici: 750 m - 1000 m en un espacio cerrado y en cada vuelta hacer dos curvas cerradas.
- T2: vuelta de 180° en un cono arrastrando la bici.
- Carrera a pie: circuito de habilidad y coordinación, con un zig-zag + sprint hasta un punto.

