

PROGRAMACIÓN I CLINIC ANDALUZ DE TRIATLON

VIERNES 29 DE MARZO

10:00 horas	Recepción Oficial COLEGIO AÑORETA (RINCÓN DE LA VICTORIA-Málaga)
10:45 horas	Salida en Bicicleta con el Campeón del Mundo Mountainbike y XTerra; RUBEN RUZAFÁ: Etapa de 80-100km patrocinada por HIGH5 productos
15:00 horas	Paella en la Playa.
17:00 horas	Brooks Running; Prueba de zapatillas con personal oficial de Brooks
18:00 horas	Sesión I de Estiramientos Miofaciales Avanzados. Doctor D. Rafael Merino. Universidad Málaga
19:30 a 20:15	Charla: ¿Cómo elegir una zapatilla. Características y propiedades de los materiales?. D. Iván Cristal. Podólogo Prueba Biofoot / IBV en rodillo. Director de Suitfoot Lab.
21:00 a 21:45	Charla: importancia de la biomecánica de la bicicleta en el rendimiento ciclista: D. Fernando Fuentes de Fit4bike
22:00 a 23:00	Sesión de entreno de natación
Bikefit	Desde las 19 a las 22h. Orden de atención según llegada y confirmación de reservas.
Análisis pisada	Desde 20:30 a 22h

SÁBADO 30 DE MARZO

10:00 a 10:45	Charla sobre la importancia de la Fuerza en el entrenamiento. Doctor Emilio Fernández. Universidad de Málaga.
11:30	Sesión de entrenamiento atletismo con el Campeón del Mundo de Duetlón Emilio Martín.
13:00	Sesión II de Estiramientos para músculos problemáticos (en la playa). Doctor Rafael Merino. Universidad Málaga
15:00	Descanso
17:00 a 17:45	Charla: Nutrición deportiva alternativa; productos naturales. Doctor Rafael Merino. Universidad Málaga
18:00 a 19:00	Charla: Mejora de la técnica de nado mediante video-análisis por D. Alfredo Fernández Alcalá de Naulu Engineering Systems
19:30 a 21:00	Sesión de entreno de natación
Bikefit	Desde las 16 a las 22h
Análisis pisada	Desde 17 a 21h

DOMINGO 31 DE MARZO

10:30 a 11:30	Sesión de control y dominio de la bicicleta con Rubén Ruzafa
11:30 – 12:15	Nutrición deportiva: ayudas ergogénicas o nutrición en el triatlón: D. José Manuel Quero
13:30	CLAUSURA CLINIC

- **Precio CLINIC: 50€ en el N° de cuenta: 2103 0209 79 00 30 01 28 14.** Poner nombre completo y en el concepto: *I Clinic Andaluz Triatlón*. Mandar resguardo de ingreso al mail: pabloiglesias50@hotmail.com
- Si quieres hacer un **bikefit** tendría un incremento de 100€ (Actividad optativa y a un precio reducido para quién desee realizarse un análisis biomecánico por la misma empresa que se lo ha hecho a Gómez Noya; Marcel Zamora...), por consiguiente el ingreso que se deberá realizar es de 150€ en el nº de cuenta anterior y en concepto poner "I CLINIC ANDALUZ TRIATLON + BIKEFIT" con el nombre. **Sólo se admitirán las 15 primeras peticiones para bikefit.**
- Precio hoteles para los no residentes en Málaga: **HOTEL Rincón-Sol** (1ª línea de playa). Esta reserva se hará directamente al Tfno.: **952 40 11 00** del hotel, o bien en la siguiente dirección de correo electrónico: reservas@hotelrinconsol.com.

Precio especial para participantes I Clinic Andaluz de Triatlón:

- HABITACION INDIVIDUAL (CON DESAYUNO): 45€
- HABITACIÓN DOBLE (CON DESAYUNO): 50€
- HABITACION TRIPLE (CON DESAYUNO): 60€
- HABITACIÓN CUADRUPLE (CON DESAYUNO): 70€