

## PROGRAMA AMAZONAS 2024



SÁBADO 19 OCTUBRE **TALavera**  
VIERNES 25 OCTUBRE **CUENCA**  
VIERNES 1 NOVIEMBRE **LA RODA**  
SÁBADO 2 NOVIEMBRE **CUENCA**  
SÁBADO 16 NOVIEMBRE  
**TOMELLOSO**

### CRONOGRAMA

VIERNES DE 16:00 A 17:00	presentación + charla sobre el programa con la importancia de mujer y triatlón
17:00 A 18:00	CARRERA A PIE con ejercicios de fortalecimiento y la importancia de la postura corporal, problemas más comunes en carrera a pie relacionado con el deporte femenino.
18:00 A 19:00	SESIÓN DE NATACIÓN centrado en la mejora de la técnica, importancia de ejercicios específicos para esta mejora y nos introduciremos al nado en aguas abiertas
19:00 A 19:30	cerramos con RUTINA DE GYM específica para prevención de lesiones en menores, introducción de ejercicios de suelo pélvico.
19:45	Agradecimiento y despedida

SÁBADO DE 9:00 A 10:00	presentación + charla sobre el programa con la importancia de mujer y triatlón
10:00 A 11:00	CARRERA A PIE con ejercicios de fortalecimiento y la importancia de la postura corporal, problemas más comunes en carrera a pie relacionado con el deporte femenino.
11:00 A 12:00	SESIÓN DE NATACIÓN centrado en la mejora de la técnica, importancia de ejercicios específicos para esta mejora y nos introduciremos al nado en aguas abiertas
12:00 A 13:00	cerramos con RUTINA DE GYM específica para prevención de lesiones en menores, introducción de ejercicios de suelo pélvico.
13:00	Agradecimiento y despedida