



CN TÀRRACO

CAMPUS RENDIMENT

TRIATLÓ

DEL 30 DE JUNY AL 4 DE JULIOL 2025



CAMPUS RENDIMENT TRIATLÓ

Què és el Campus Rendiment?

Què cal dur?

Planificació general

Horaris i indicacions

Menú de la setmana

QUÈ ÉS EL CAMPUS RENDIMENT?

Tant si ja has practicat triatló com si no, el CAMPUS RENDIMENT pretèn aportar entrenaments de qualitat a esportistes que ja el practiquen, o novells!

- NATACIÓ: millora la tècnica, la braçada i les entrades/sortides
- ENTRENAMENT FÍSIC: per a millorar en les tres disciplines
- CURSA A PEU: millora la tècnica, la gambada i el braceig
- CICLISME: practica la pujada/baixada de la bici, la mecànica de la bici i un pedaleig òptim

Les activitats es desenvoluparan al CN Tàrraco, a l'Anella Mediterrània i a l'exterior

QUÈ CAL DUR?

CAMPUS RENDIMENT



Material de natació

banyador, casquet, ulleres, xancletes, tovallola
boia, pales, aletes i tub (si en teniu)

Muda per a córrer

Samarreta, pantalons/malles, mitjons, vambes

Bicicleta

Muda per al ciclisme

Samarreta/Maillot, malles/culot, mitjons,
vambes, casc, ulleres de sol

Esmorzar, aigua i crema solar!



PLANIFICACIÓ GENERAL

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

Tècnica de cursa
CN Tàrraco

Natació
CN Tàrraco

Ciclisme
Zona far

Cursa a peu
Anella
Mediterrània

Natació
Anella
Mediterrània

Mecànica de bici
CN Tàrraco

Gym i
estiraments
CN Tàrraco

Natació
Platja
Arrabassada

Ciclisme
Zona far

Cursa a peu
Zona
Arrabassada

Cursa a peu
Anella
Mediterrània

Natació
Anella
Mediterrània

Ciclisme
Zona far

Tècnica:
• Natació
• Ciclisme
• Cursa a peu

Simulacre
TRIATLÓ
CN Tàrraco

HORARIS I INDICACIONS

- El punt de trobada sempre serà el CN Tàrraco excepte dimarts i dijous (08.00h al Club per anar en bus a l'Anella, o a les 08.50h a l'Anella)
- Per a anar a l'ANELLA MEDITERRÀNIA: l'entrenador indicarà a quina hora cal estar al club per a agafar el bus
- Les bicicletes es poden deixar al club, però aquest no se'n fa responsable en cas de furt o qualsevol incidència
- Els dinars es faran al CN Tàrraco, a càrrec del càterring Àpats Sans

MENÚ DE LA SETMANA

DILLUNS 30

Llenties de l'àvia

Llom adobat amb
tomàquet amanit

Fruita del temps

DIMARTS 1

Macarrons amb
tomàquet fregit

Truita a la francesa amn
amanida

Fruita del temps

DIMECRES 2

Puré de llegums i
verdures

Pit de pollastre a la
planxa amb amanida

Fruita del temps

DIJOUS 3

Mongeta verda amb
patata al vapor

Peix amb salsa verda

logurt La Fageda

DIVENDRES 4

Arròs cantonès

Llonganissa amb
amanida

Fruita del temps



CONTACTE



Ens podeu escriure per
qualsevol dubte a
triatlo@cntarraco.cat