



Desde Cadetes (2006-2007) en adelante

sin límite de edad:

ENTRENADORES

DANIEL PUERTA: 646.63.33.60

RUBÉN RAMIRO: 660.58.04.98

Horarios Categoría CADETE (2006-2007):

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NATACIÓN	21:20h	21:20h	21:20h	21:20h	20:30h		
BICI			H. Invierno: 16:30h H. Verano: 16:00h		H. Invierno: 16:30h H. Verano: 16:00h		10:00h
CARRERA	20:00h	20:00h		20:00h			

Horarios Adultos:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NATACIÓN	22:00h	22:00h	22:00h	22:00h	20:00h		
BICI			H. Invierno: 16:30h H. Verano: 16:00h		H. Invierno: 16:30h H. Verano: 16:00h		10:00h
CARRERA	20:00h	20:30h		20:30h		12:15h	
GYM	21:00h		21:00h				



Horarios de los entrenamientos que se hacen en grupo:

○ **NATACIÓN:**

- En la piscina del Polideportivo Cerro del Telégrafo:

- **De Lunes a Jueves:**

- Cadetes: a las 21:20h // Adultos: de 22:00h a 23:00h

- **Viernes:**

- Cadetes y Adultos: a las 20:00h

○ **CARRERA A PIE:**

- Martes y Jueves: a las 20:30h desde el Polideportivo Cerro del Telégrafo.
- Lunes: a las 20h. Este día corren los deportistas categoría élite y los de Larga Distancia, así como aquellos que quieren tener una mayor implicación con los entrenamientos y competiciones.
- Sábado: es el único día de la semana que no hay un horario fijo establecido y dejamos libertad para que la gente pueda entrenar cuando mejor le viene, aunque suelen realizarse grupos de entrenamientos en diferentes horarios.

○ **CICLISMO:**

- **De Octubre a Diciembre :**

- **Miércoles y Viernes:**

- 16:00h en el Parque Bellavista (frente al rocódromo).
- Cuando se establece el horario de verano y se produce el cambio de hora (desde finales de Marzo hasta finales de Octubre), el entrenamiento es a las 16:30h.

- **Domingos:** Bicicleta MONTAÑA a las 10h en el C.P. Los Almendros

- **De Enero a Septiembre:**

- **Miércoles y Viernes:**

- 16:00h en el Parque Bellavista (frente al rocódromo).
- Cuando se establece el horario de verano y se produce el cambio de hora (desde finales de Marzo hasta finales de Octubre), el entrenamiento es a las 16:30h.

- **Domingos:** Bicicleta CARRETERA, 10:00h en el C.P. Los Almendros



Si quieres ser un diablillo más pero no puedes venir a entrenar con nosotros, también puedes pertenecer al equipo sin pagar ninguna cuota además de la licencia federativa. Si quieres más información contacta con Rubén Barquero en rbarquero@gmail.com o con Daniel Puerta en triatlondani@hotmail.com

Además de los ENTRENAMIENTOS EN GRUPO, tenemos el servicio para nuestros deportistas de:

✓ **Entrenamientos personales** → donde poder adaptar individualmente tus objetivos, días y sesiones de entrenamientos, adecuados a tu nivel deportivo, nivel de exigencia y necesidades

✓ **Nutrición** → con un nutricionista deportivo

✓

✓ **¿DÓNDE ESTAMOS?**

- *Polideportivo Cerro del Telégrafo → entrando por la primera salida de la Ctra. Valencia (Rivas Oeste)*
- *Colegio Público de Los Almendros → al final de la Avda. de Los Almendros, que es la Avda que se sigue al entrar en Rivas por la primera salida de la Ctra. de Valencia*

✓ **¿POR QUÉ NO PROBAR?**

- *Puedes probar nuestro club, sin pagar nada, unos días, hasta que estés convencido de que te interesa entrenar con nosotros*

✓ **¿QUÉ OTROS SERVICIOS PODEMOS OFRECER?**

- *Tenemos bicicletas de carretera para ceder a los triatletas que lo necesiten.*
- *Hacemos actividades complementarias, durante la temporada → excursiones a la sierra, concentración de club, raid de aventura, viajes, etc...*
- *Todos los componentes del Club se pueden beneficiar de los descuentos que tenemos en la ropa.*
- *En las pruebas oficiales nacionales y del circuito Madrileño os gestionamos las inscripciones. También Inscripciones "on line" en nuestra pagina WEB*



INFORMACIÓN DE CONTACTO CON EL CLUB

Director Técnico del Club:

*Daniel Puerta Morante
*Tfno: 646.63.33.60
*Email: triatlondani@hotmail.com

Entrenadores del Club desde Categoría Cadete en adelante:

*Rubén Ramiro Polo	*Álvaro Navalpotro Rodríguez
*Tfno: 660.58.04.98	*Tlf: 676.66.30.95
*Email: ruben.rpolo@hotmail.com	*Email: alvaro.navalpotror@hotmail.com

Entrenadores Categ. Prebenjamín (año 2012 y Post.) y Benjamín (años 2010-2011):

*Carlos Freijo Marcos	*Raquel Benito Rodríguez
*Tlf: 671.22.36.42	*Tfno: 690.02.65.92
*Email: carlosfreijo20@gmail.es	*Email: raquelbenro@yahoo.es

*Antonio de la Peña Calleja
*Tfno: 697.25.50.17
*Email: antoniotriatlón@hotmail.es

Entrenadores Categorías Alevín (años 2008-2009) e Infantil (años 2006-2007):

*Álvaro Navalpotro Rodríguez	*Luis Encinas Martínez
*Tlf: 676.66.30.95	*Tfno: 659.80.26.14
*Email: alvaro.navalpotror@hotmail.com	*Email: encinas8787@gmail.com

*Sergio Colorado Álvarez
*Tfno: 682.26.24.06
*Email: sergiocolorado@hotmail.com

Tesorería (consultas recibos) y Fisioterapeuta:

*Esther Barquero Rivas
*Tlf: 649.68.41.77
*Email: estherirene@hotmail.com

Presidente:

*Rubén Baquero Rivas
*Email: rbarquero@gmail.com

www.diablillosderivas.org