



HORARIOS ENTRENAMIENTOS CLUB

Club Triatlón Diablillos de Rivas · Temporada 2026-2027

Información de horarios de entrenamiento y disponibilidad de uso de piscina para entrenamiento en horario del Club.

Ámbito del documento: categorías desde **Juvenil (2010-2011)** en adelante, sin límite de edad.

Resumen semanal de entrenamientos en grupo

Disciplina	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Natación	22:00 h	22:00 h	22:00 h	22:00 h	21:00 h	—	—
Ciclismo	—	—	16:00 h	—	16:00 h	—	9:00 / 10:00 h*
Carrera a pie	20:00 h	20:15 h	—	20:15 h	—	12:15 h	—
GYM	21:00 h**	—	21:00 h**	—	—	—	—

* El horario de ciclismo de domingo varía según la época del año. Ver detalle más abajo.

** El entrenamiento de GYM se envía desarrollado y, a nivel presencial, está previsto principalmente para aquellas personas que tienen un nivel de exigencia deportiva elevado por su calendario competitivo y un alto nivel de compromiso con la planificación completa de triatlón.

Detalle de horarios y lugares de entrenamiento

Natación	Piscina del Polideportivo Cerro del Telégrafo: • De lunes a jueves: 22:00 h a 23:00 h • Viernes: 21:00 h a 22:30 h
Carrera a pie	• Martes y jueves: 20:15 h desde el Polideportivo Cerro del Telégrafo. • Lunes: 20:00 h. Sesión destinada a deportistas de categoría élite, de larga distancia o a quienes desean una mayor implicación con los entrenamientos y competiciones. • Sábado: 12:15 h desde el Parque Bellavista.
Ciclismo	• Miércoles y viernes: 16:00 h en el parking del Polideportivo Parque Sureste. • Domingos: - De octubre a diciembre: bicicleta de montaña, 10:00 h en el Colegio Los Almendros. - De enero a marzo: bicicleta de carretera, 10:00 h en el parking del Polideportivo Parque Sureste. - De abril a septiembre: bicicleta de carretera, 9:00 h en el Colegio Los Almendros.

GYM	• Lunes y miércoles: 21:00 h. • La planificación se envía de forma desarrollada a todas las personas deportistas que la tengan asignada. • La parte presencial está pensada principalmente para deportistas con una mayor exigencia competitiva y un alto compromiso con la planificación global de triatlón.
------------	--

Modalidades y servicios complementarios

Entrenamiento personalizado · 55 €/mes

Planificación individual + seguimiento cercano del equipo técnico

Servicio pensado para adaptar los entrenamientos a las circunstancias personales de cada deportista: disponibilidad, jornada laboral, conciliación familiar, experiencia previa y objetivos deportivos. Antes de comenzar se facilita un cuestionario inicial para conocer mejor el punto de partida y poder pautar una planificación adecuada. Incluye comunicación directa con el grupo de entrenadores mediante un grupo de WhatsApp para seguimiento, dudas y feedback regular sobre los entrenamientos.

Modalidad semiabonado · 30 €/mes

Entrenamiento online del Club + TrainingPeaks + asesoramiento técnico

Permite disponer de los entrenamientos oficiales del Club de lunes a domingo a través de la aplicación **TrainingPeaks**, así como del asesoramiento de los entrenadores cuando sea necesario. Esta modalidad **no incluye** entrenamientos en grupo ni uso de instalaciones del Club. Es una opción idónea para quienes desean seguir la planificación general del Club en formato online. La creación de la cuenta de TrainingPeaks no tiene coste y se facilita un enlace para sincronizarla de manera sencilla con los dispositivos compatibles.

Deportista abonado · 55 €/mes

La modalidad más completa y la más habitual entre los deportistas del Club

Incluye acceso a las instalaciones del Club, a los entrenamientos grupales y a la presencia y acompañamiento de los entrenadores a lo largo de la semana, conforme a la programación oficial. Es la opción indicada para quienes desean participar plenamente en la dinámica presencial del Club.

Otros servicios y ventajas del Club

- Gestión de inscripciones en pruebas nacionales y del circuito madrileño.
- Organización de viajes para deportistas y familiares, cuando se desea.
- Actividades complementarias durante la temporada: excursiones a la sierra, concentración del Club, raid de aventura, viajes, etc.
- Descuentos en ropa, material deportivo y tiendas conveniadas.
- En el Club, cada persona puede ajustar su nivel de participación y exigencia en función de su disponibilidad, nivel deportivo, trabajo, familia y otras circunstancias personales.

HORARIOS DE PISCINA · TEMPORADA 2026-2027

Disponibilidad de uso de piscina para entrenamiento en horario del Club.

Turno	Instalación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Mañanas	Parque Sureste (PASU)	9:00-10:45 (Calle 8)	9:00-10:45 (Calle 8)	9:00-10:45 (Calle 8)	9:00-10:45 (Calle 8)	9:00-10:45 (Calle 8)	—
Tardes	Cerro del Telégrafo (CETE)	14:20-16:00	14:20-16:00	14:20-16:00	14:20-16:00	14:20-16:00	18:00-20:00
Noches	Cerro del Telégrafo (CETE)	22:00-23:00 (presencia entrenadores)	22:00-23:00 (presencia entrenadores)	22:00-23:00 (presencia entrenadores)	22:00-23:00 (presencia entrenadores)	21:00-22:30 (presencia entrenadores)	—

Leyenda de instalaciones

PASU: Polideportivo Parque Sureste

CETE: Polideportivo Cerro del Telégrafo

Interpretación de los horarios

- El grupo suele concentrar la mayor parte de la actividad de natación con presencia de entrenadores en los turnos de noche.
- Las calles de mañana y mediodía amplían las opciones para que cada deportista pueda adaptar su planificación a su disponibilidad.
- El sábado por la tarde también existe una calle para nadar, pensada especialmente para quienes no hayan podido completar sus sesiones durante la semana.

¿TE INTERESA PROBAR?

Te invitamos a venir unos días sin coste para conocer el Club desde dentro y comprobar si este formato de entrenamiento encaja contigo.

Podrás ver el ambiente del grupo, el tipo de planificación y la forma de trabajo del equipo técnico antes de decidirte.

INFORMACIÓN DE CONTACTO CON EL CLUB

Correos oficiales de contacto según el tipo de consulta.

Escuela

escuela@diablillosderivas.org

Información relacionada con la Escuela, desde las categorías **Prebenjamín (2019 y posteriores)** hasta **Cadete (2012-2013)**.

Club / personas adultas

entrenadores@diablillosderivas.org

Información relacionada con el Club para personas adultas y deportistas a partir de la categoría **Juvenil (2010-2011)**.

Dirección Técnica

dtecnica@diablillosderivas.org

Contacto con la Dirección Técnica del Club.

Tesorería y administración

tesoreria@diablillosderivas.org

Cualquier cuestión relacionada con **gestión de recibos, trámites administrativos u otras gestiones económicas**.

Club Triatlón Diablillos de Rivas
www.diablillosderivas.org