



HORARIOS ENTRENAMIENTO ESCUELA DE TRIATLÓN Y RENDIMIENTO TEMPORADA 23-24

SEMANA TIPO 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
17:00-17:15						10:00-10:15
17:15-17:30						10:15-10:30
17:30-17:45	CARRERA ESCUELA_OCHOA	NATACIÓN PISCINA OCHOA	CARRERA ESCUELA OCHOA	NATACIÓN PISCINA OCHOA	CARRERA ESCUELA OCHOA	CICLISMO ESCUELA Y RENDIMIENTO
17:45-18:00						
18:00-18:15						
18:15-18:30						
18:30-18:45						
18:45-19:00						10:30-10:45
19:00-19:15	NATACIÓN RENDIMIENTO PISCINA ORCASITAS	NATACIÓN RENDIMIENTO PISCINA OCHOA	NATACIÓN RENDIMIENTO PISCINA OCHOA	NATACIÓN RENDIMIENTO PISCINA OCHOA	NATACIÓN RENDIMIENTO PISCINA ORCASITAS	10:45-11:00
19:15-19:30						
19:30-19:45	CARRERA RENDIMIENTO PISTA ATLETISMO ORCASITAS	CORE RENDIMIENTO PISCINA OCHOA	CICLISMO RENDIMIENTO SALA CICLO OCHOA	CORE RENDIMIENTO PISCINA OCHOA	CARRERA RENDIMIENTO PISTA ATLETISMO ORCASITAS	11:00-11:15
19:45-20:00						
20:00-20:15						11:15-11:30
20:15-20:30						11:30-11:45
20:30-20:45						11:45-12:00
20:45-21:00						
21:00-21:15						
21:15-21:30						
21:30-21:45						
21:45-22:00						

HORARIOS ENTRENAMIENTO ESCUELA DE TRIATLÓN Y RENDIMIENTO TEMPORADA 23-24

SEMANA TIPO 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
17:00-17:15						10:00-10:15
17:15-17:30						10:15-10:30
17:30-17:45	CARRERA ESCUELA_OCHOA	NATACIÓN PISCINA OCHOA	CARRERA ESCUELA_OCHOA	NATACIÓN PISCINA OCHOA	CARRERA ESCUELA_OCHOA	CICLISMO ESCUELA Y RENDIMIENTO
17:45-18:00						
18:00-18:15						
18:15-18:30						
18:30-18:45						
18:45-19:00						10:30-10:45
19:00-19:15	NATACIÓN RENDIMIENTO PISCINA ORCASITAS	NATACIÓN RENDIMIENTO PISCINA OCHOA	NATACIÓN RENDIMIENTO PISCINA OCHOA	NATACIÓN RENDIMIENTO PISCINA OCHOA	NATACIÓN RENDIMIENTO PISCINA OCHOA	10:45-11:00
19:15-19:30						
19:30-19:45	CARRERA RENDIMIENTO PISTA ATLETISMO ORCASITAS	CORE RENDIMIENTO PISCINA OCHOA	CICLISMO RENDIMIENTO SALA CICLO OCHOA	CARRERA RENDIMIENTO OCHOA	FUERZA RENDIMIENTO SALA CROSSFIT OCHOA	11:00-11:15
19:45-20:00						
20:00-20:15						11:15-11:30
20:15-20:30						11:30-11:45
20:30-20:45						11:45-12:00
20:45-21:00						
21:00-21:15						
21:15-21:30						
21:30-21:45						
21:45-22:00						