



TRIATLON

C/ Andrés Arteaga, 5.
28026 MADRID.
Teléfono 91 500 39 40
Fax 91 500 14 56
NIF: G 79237285
www.clubnatacionmadrid.es

Aquí podrás encontrar respuesta a las preguntas más frecuentes sobre funcionamiento del equipo de Triatlón del Club Natación Madrid Moscardó.

1. ¿Cuántos deportistas componen tiene el club triatlón?

Actualmente en el equipo Triatlón Madrid del Club Natación Madrid Moscardó somos 20 triatletas de diversos niveles, mayores de 16 años de edad (edad mínima exigida) dentro del ámbito popular.

2. ¿Puedo formar parte del club?

Claro que puedes. En el equipo hay gente de todos los niveles, desde deportistas federados hasta gente que empieza. Solo hacen faltas ganas de competir, entrenar o divertirse. Un club ideal para iniciarse en el mundo del triatlón.

3. ¿Que incluye mi cuota de deportista?

Al ser deportista del club, tendrás a tu disposición

- Un entrenador que te dirigirá tus sesiones y te asesorará.
- Un espacio para guardar tu bicicleta, exclusivo para los triatletas del club.
- La posibilidad de entrenar individualmente en las instalaciones del club tanto en sala de musculación, spinning virtual y baño libre.
- Tu grupo de entrenamiento para disfrutar y crecer en este deporte.
- Obsequio del club en las nuevas incorporaciones como deportista.

Además, podrás federarte si deseas participar en la competición oficial. No como club, sino de manera independiente.

4. ¿Tengo que seguir obligatoriamente los entrenamientos dirigidos?

No, pero lo recomendamos y nos gustaría contar con tu asistencia como mínimo a la mitad de las sesiones semanales. Es una facilidad que se da, pero si deseas seguir tus propios entrenamientos puedes hacerlo sin problema en las instalaciones habilitadas para los deportistas del club (piscina climatizada o gimnasio del club).

5. ¿Existe algún grupo de entrenamiento?

Sí, hay un horario en el cual la actividad está dirigida por el técnico, los grupos de entrenamientos se asignaran según los objetivos del deportista agrupándole según la distancia de competición.





6. ¿Dónde se realizan los entrenamientos?

En el Centro Deportivo Municipal Moscardó, calle Andrés Arteaga, 5 de Madrid. Metro Usera.

- Natación y Atletismo: Piscina Jesús Rollan del Centro Deportivo Municipal Orcasitas.
- Punto de encuentro salidas ciclismo: Quiosco de prensa de Villaverde bajo (Avenida los rosales, Villaverde bajo dirección San Martín de la Vega).
- Físico y Natación: piscina Moscardó (fines de semana y festivos)

7. ¿Cuál es el plan de entrenamientos semanal?

	DISCIPLINA	HORARIO	INSTALACION
LUNES	ATLETISMO	20:00-20:45H	PISCINA JESUS ROLLAN
	NATACION	21:00-22:30H	PISCINA JESUS ROLLAN
MIERCOLES	ATLETISMO	20:00-21:30H	PISCINA MOSCARDÓ
VIERNES	ATLETISMO	20:00-20:45H	PISCINA JESUS ROLLAN
	NATACION	21:00-22:00H	PISCINA JESUS ROLLAN
SABADO	FISICO	09:00H	GIMNASIO MOSCARDÓ
	NATACION	10:45-11:30H	PISCINA MOSCARDÓ
DOMINGO	CICLISMO	10:00H	Q. VILLAVERDE BAJO

*Martes y Jueves, entrenamiento natación 08:00-09:00H Piscina Moscardó (consultar con el técnico)

8. ¿Puedo utilizar la piscina libremente?

Por formar parte del equipo de triatlón, podrás usar Piscina en para tus entrenamientos voluntarios, en el espacio destinado a baño libre, dentro del siguiente horario:

Uso libre		Piscina MOSCARDÓ	
natacion / piscina	lunes, miércoles, viernes	8'30h - 17'00h	
	martes, jueves	8'30-14'00h / 15'15-17'00h	
	sábados	10'00/14'45	Domingo 10'00/13'45
	festivos	10'00/14'00	

Durante los horarios asignados, se dispondrá de calles de 25m (1'90m profundidad)
El vaso pequeño no se podrá utilizar como baño libre.





9. ¿puedo utilizar la sala de cardio y musculación?

Como triatleta tienes acceso al gimnasio de competición como cualquier otro deportista del club. Los horarios para poder realizar la sesión, se detalla más abajo.

HORARIO SALA	
DE LUNES A VIERNES	8:30H - 13:00H
	15:00 - 22:30H
SABADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS	9:00H - 13:00H

HORARIO TECNICO DE SALA	
DE LUNES A VIERNES	8:30H-10:30H
	17:00H-22:30
SABADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS	9:00 - 11:00H

10. ¿Existen más servicios dentro de la disciplina de triatlón?

Si, disponemos también de material deportivo personalizado del club, tanto mono de competición, maillot y culote de verano e invierno INVERSE, tienda física del club natación Moscardó en la que podrás adquirir chándal, mochila, bañadores y demás prendas del club.

Disponemos de un acuerdo de colaboración con fisios particulares o clínicas de fisioterapia con los mejores profesionales, también realizan estudios biomecánicos en bicicletas y demás servicios relacionados con la práctica deportiva.

Servicio de suplementación nutricional y abastecimientos de productos de HERBALIFE específicos para nuestras disciplinas.

11. ¿Cuál es precio y la forma de pago?

El precio de la actividad es 50€uros/mes. El cobro de los pagos son bimensuales (2 meses) correspondiendo a los meses Octubre-Noviembre, Diciembre-Enero, Febrero-Marzo, Abril-Mayo, Junio-Julio.

El pago debe hacerse por banco. Solo tienes que facilitarnos el número de cuenta y el día 16 del mes anterior al periodo correspondiente te enviaremos al cobro el recibo.

Hay una cuota de inscripción, para toda la temporada de 13,50€uros.

Si tienes alguna duda o necesitas más información, ponte en contacto con nuestro entrenador, Rubén Serradilla en el teléfono 696178283 o a través del correo electrónico clubnatacionmadridmoscardotriatl@hotmai.com , triatl@clubnatacionmadrid.es o en nuestra página web www.clubnatacionmadrid.es

Gracias por tu interés y ¡ánimate a participar con nosotros, te esperamos!

