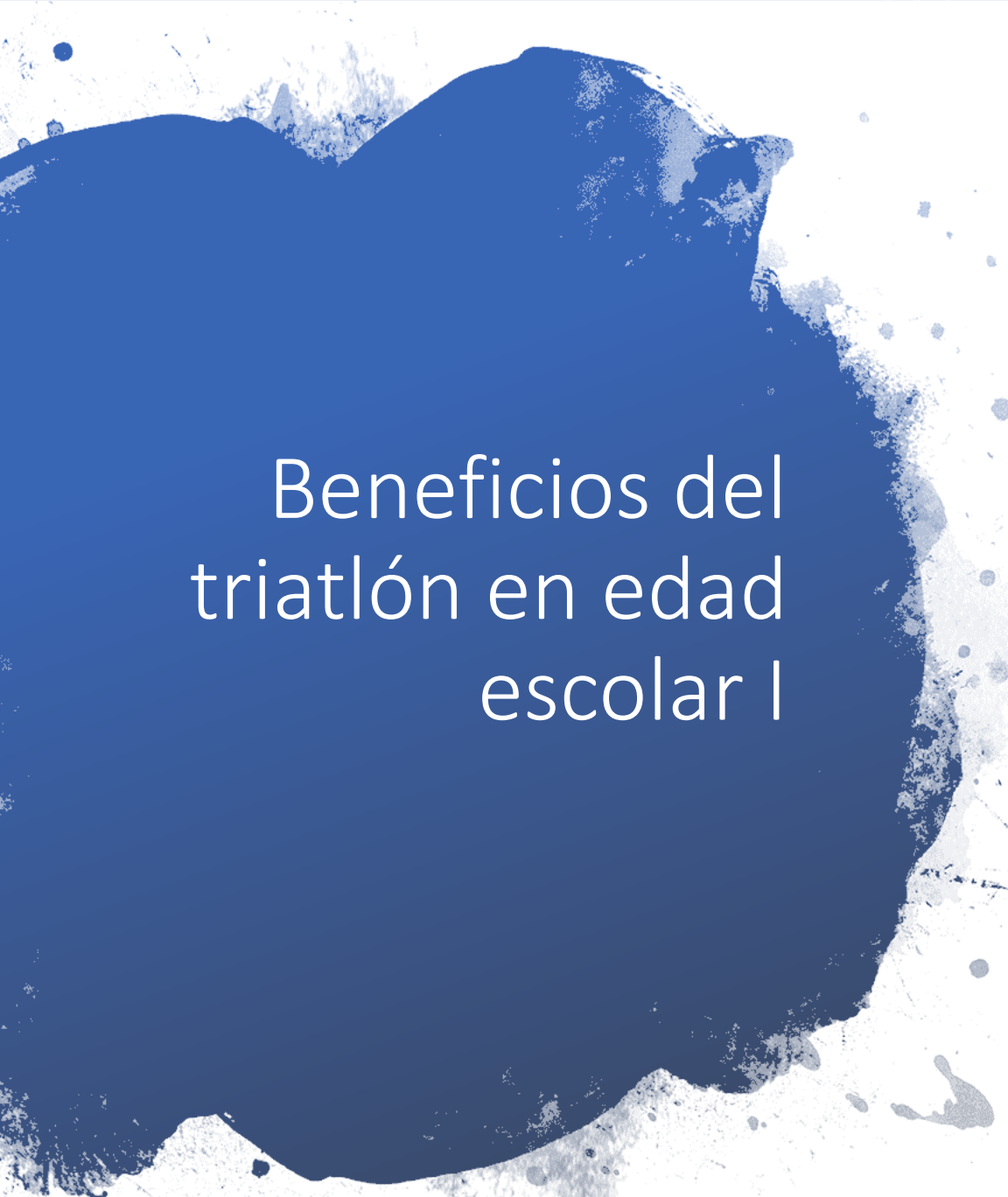




*ma*  
escuela  
**TRIATLÓN**  
Centro Asturiano de Oviedo

*Escuela y  
Tecnificación en  
Triatlón*

TEMPORADA 2025-26



# Beneficios del triatlón en edad escolar I

**Los beneficios del triatlón en edad escolar son muchos.**

El triatlón es uno de los deportes más completos que existen. No solo para adultos sino también para los más peques de la casa.

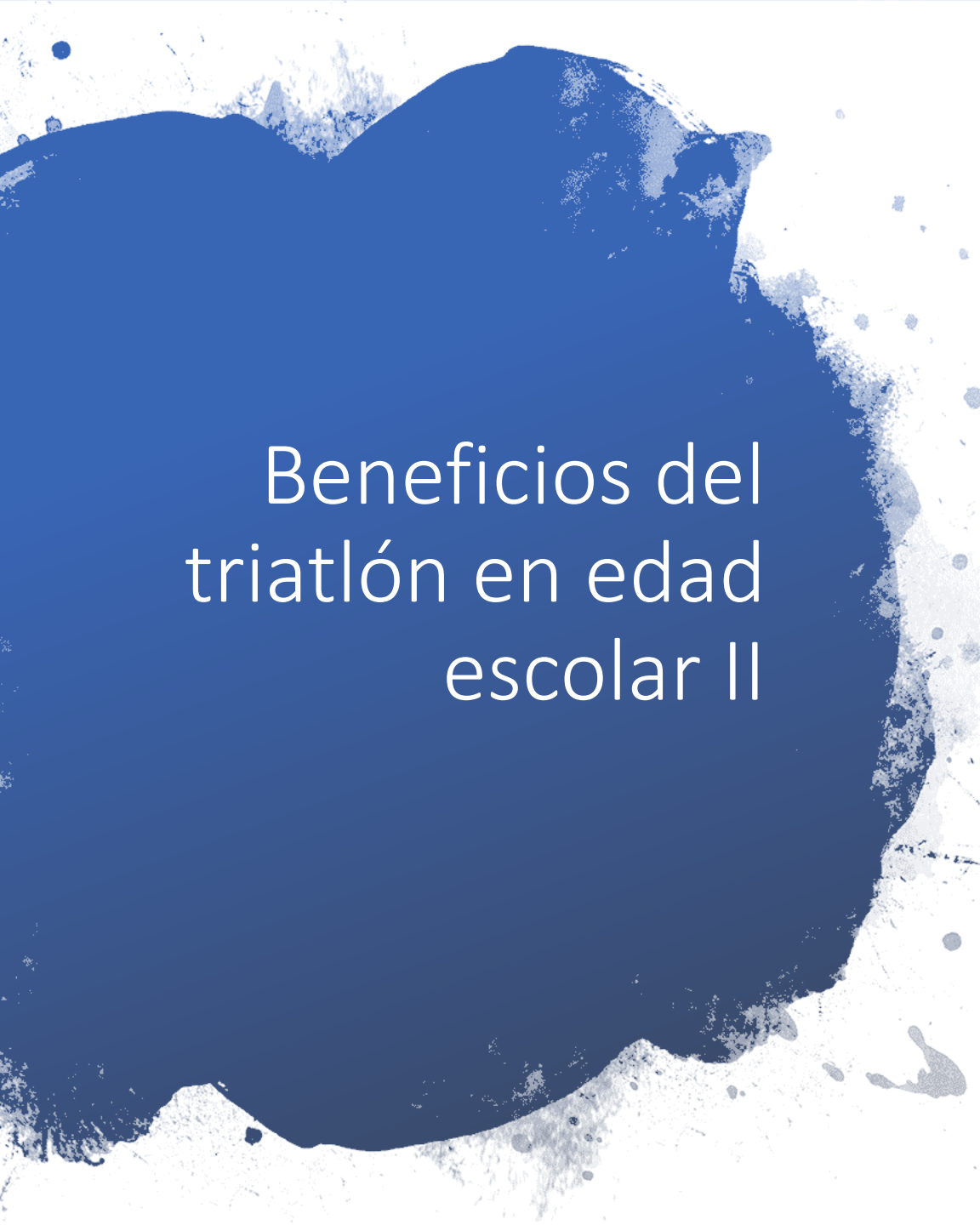
El triatlón engloba tres disciplinas deportivas. Natación, atletismo y ciclismo.

Estos tres deportes tienen una función muy importante en el desarrollo de nuestros peques. Por ello son muchos los beneficios del triatlón en niños que supone practicarlos.

Por un lado, los beneficios de manera independiente que supone nadar, correr y montar en bici. Y por otro lado, los beneficios globales de la práctica en su conjunto del triatlón.

Además, la mayoría de los padres y madres se preocupan porque sus hijos sepan nadar y montar en bici. ¡Y que salgan corriendo y nosotros tras de ellos es algo innato que no podemos evitar!

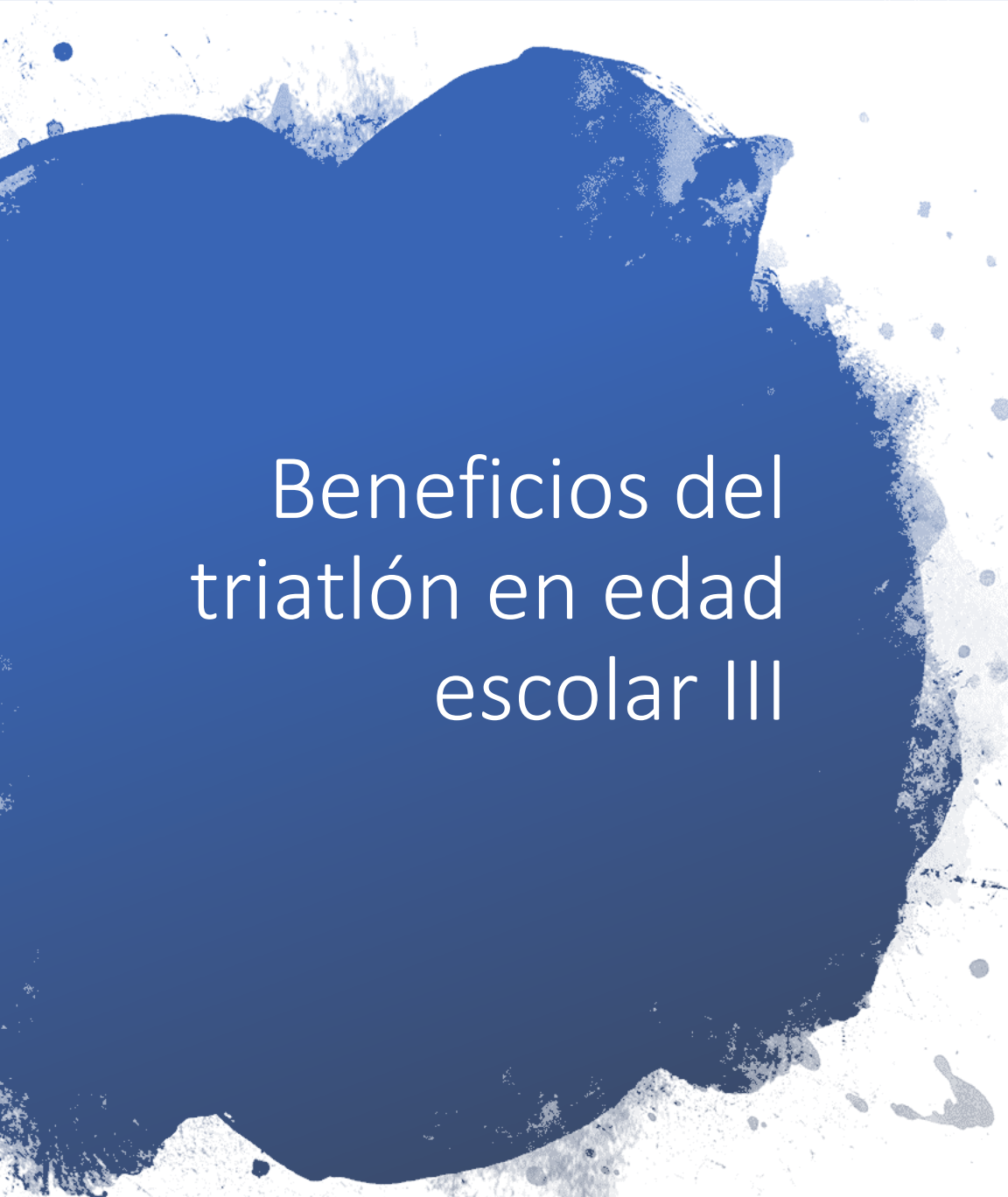
***Un tres en uno de lo más completo que practicándolo a vez supone muchas ventajas para su salud física y mental.***



## Beneficios del triatlón en edad escolar II

### La natación en edad escolar


- Ayuda a que nuestro peque pierda el miedo al agua, sintiéndose más seguro e independiente. Mejora el desarrollo psicomotor.
- Fortalece el sistema cardiorrespiratorio.
- Mejora de la oxigenación en el cuerpo.
- Favorece el tono muscular.
- Mejora la socialización.
- Es relajante para los niños. Está demostrado que los niños que practican natación duermen mejor por las noches.



## Beneficios del triatlón en edad escolar III

### El atletismo en edad escolar

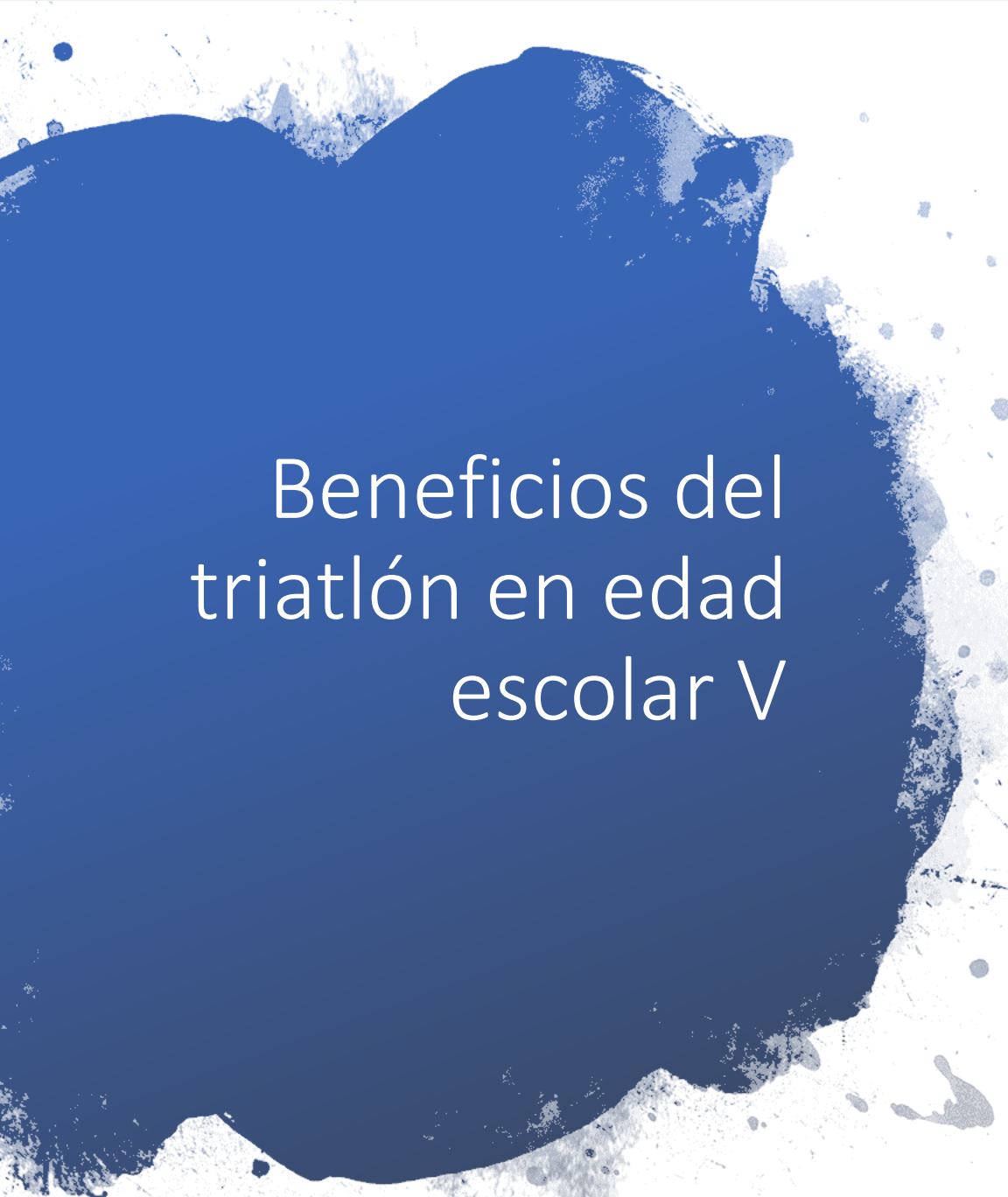
- Reduce el riesgo de obesidad infantil. La OMS recomienda realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada-intensa en niños diariamente.
- Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio.
- Aumenta la masa muscular de todo el cuerpo y fortalece las articulaciones.
- Mejora la autoestima y la confianza infantil.
- Ayuda a desarrollar las habilidades sociales.



## Beneficios del triatlón en edad escolar IV

### El ciclismo en edad escolar

- Estimula la agilidad, la coordinación y el equilibrio.
- Mejora la autoestima y confianza en sí mismos.
- Enseñamos a nuestros hijos a usar un medio de transporte sostenible.
- Desarrollo de habilidades sociales.
- Fomento del compañerismo y amistades.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Mejora el tono muscular de todo el cuerpo, ayudando a prevenir la obesidad.



# Beneficios del triatlón en edad escolar V

## ¿Cuáles son entonces los beneficios del triatlón en edad escolar?

Sumando los beneficios individuales de cada uno de los deportes, podemos añadir algunos más.

- Al realizar cada día un deporte distinto es más difícil que se produzcan lesiones porque se trabajan grupos musculares diferentes cada día.
- Favorece la adherencia al deporte: algunos niños se cansan de realizar la misma actividad varias veces a la semana y acaban por abandonar. Los niños se divierten más y no se aburren por la monotonía.
- Desarrollo de la conciencia de grupo: desde que se inician en esta práctica en un club de triatlón, lo hacen en grupo. Se ayudan los unos a los otros y se motivan a mejorar tanto en la práctica diaria como luego en las competiciones.
- Mejora la responsabilidad. Desde el principio los niños tienen unos horarios de entrenamiento que cumplir y una equipación de la que tienen que responsabilizarse y cuidar: una bicicleta, un casco, el neopreno, las zapatillas, etc.
- A nivel educativo se promueven la solidaridad, el respeto por los compañeros y el amor por la naturaleza.

**Como ves son muchos los beneficios del triatlón en edad escolar, fomentando un estilo de vida saludable desde edades tempranas.**



# Objetivos

# Escuela

El desarrollo integral de los niños y niñas a través de la práctica del triatlón y duatlón es el objetivo fundamental de la Escuela de Triatlón del Centro Asturiano de Oviedo (CAO), y para ello los aspectos fundamentales que rigen la formación deportiva son:

1. Fomentar los valores de respeto, compañerismo, humildad, esfuerzo y disciplina, como elementos básicos para adquirir autoconfianza, promover actitudes positivas y generar relaciones sociales sanas.
2. Desarrollar aptitudes y actitudes del potencial deportivo de una manera amena y divertida, consiguiendo con ello adquirir habilidades motrices y mejorar la condición física.

Por último, deseamos que dicho desarrollo culmine con la incorporación futura de los integrantes de la Escuela en el equipo de triatlón del Centro Asturiano de Oviedo.



# Objetivos

## Tecnificación en Triatlón

El grupo de Tecnificación en Triatlón del CAO tiene como objetivos:

1. El desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades deportivas adquiridas por los jóvenes deportistas durante su etapa en la Escuela de Triatlón.
2. Detectar jóvenes deportistas que dispongan de capacidades físicas, técnicas y psicológicas para poder acceder al Programa Nacional de Tecnificación Deportiva (PNTD) de la Federación Española de Triatlón.
3. Participar en las competiciones autonómicas, nacionales e internacionales que determine el Equipo Técnico.



Destinatarios

Escuela

Podrán formar parte de la Escuela de Triatlón y del grupo Tecnificación en Triatlón del CAO todas personas que reúnan las siguientes condiciones:

- Tener la condición de socios del CAO.
- Tener una edad comprendida entre los 6 y los 17 años.



## Destinatarios Tecnificación en Triatlón

Podrán formar parte del grupo Tecnificación en Triatlón del CAO todas personas que reúnan las siguientes condiciones:

- Tener la condición de socios del CAO.
- Tener una edad comprendida entre los 16 y los 23 años.
- Disponer de habilidades técnicas y deportivas en la actividad de triatlón, previa evaluación por parte del Equipo Técnico.
- En virtud de criterios técnicos, podrán integrarse a partir de los 14 años.



# Equipo Técnico

## **Jonás Díaz González**

Director Técnico de la Escuela de Triatlón del CAO  
Entrenador Nacional de Triatlón Nivel III

## **Alfredo Vargas López**

Directivo y responsable de la Sección de Triatlón del CAO  
Entrenador Nacional de Triatlón Nivel II

## **Lucas Álvarez Canga**

Deportista de la Sección de Triatlón del CAO  
Entrenador Nacional de Triatlón Nivel I



# Grupos Escuela

La distribución de los grupos de la Escuela se realiza de la siguiente forma:

## **Grupo A)**

Prebenjamines (6-7 años)/Benjamines (8-9 años)

## **Grupo B)**

Alevines (10-11 años)/Infantiles (12-13 años)

## **Grupo C)**

Cadetes (14-15 años)/Juveniles (16-17 años)

*La categoría de edad estará determinada por la edad del deportista a 31 de diciembre del año en que se celebre la competición.*



# Grupo Tecnificación en Triatlón

El grupo de Tecnificación en Triatlón estará  
comprendido por  
Juveniles (16-17)/Junior (18-19)/SUB23 (20-23)

*Podrán incorporarse al grupo de  
Tecnificación en Triatlón deportistas de la  
categoría cadete en función de criterios  
deportivos determinados por el Equipo  
Técnico.*

La categoría de edad estará determinada por la edad del  
deportista a 31 de diciembre del año en que se celebre la  
competición.



# Inicio de actividad

## **Inicio de la actividad**

15 de septiembre de 2025.

No habrá actividad de la Escuela en los periodos vacacionales recogidos en el calendario escolar 2025/26.

El grupo de Tecnificación en Triatlón no está sujeto al calendario escolar. Su calendario está determinado por la programación deportiva del Equipo Técnico.

La inscripción se realiza a través del siguiente enlace:

<https://caoviedo.es/blog/escuela-triatlon-inscripcion-25-26/>

# Planificación de entrenamientos Triatlón Escuela I

La carga lectiva/práctica a desarrollar durante el periodo 2025-26 para la actividad semanal de TRIATLÓN será el siguiente:

## Grupo A)

2 sesiones de natación, 1 sesión de carrera y 1 sesión de ciclismo.

## Grupo B)

3 sesiones de natación, 2 sesiones de carrera y 1 sesión de ciclismo.

## Grupo C)

3 sesiones de natación, 2 sesiones de carrera, 1 sesión de ciclismo y 1 sesión de fuerza/transiciones (bici-carrera).

## Lugar de entrenamientos:

1. Sesiones de agua en la piscina del CAO.
2. Sesiones de carrera en las instalaciones del CAO.
3. Sesión de ciclismo en las instalaciones del CAO. *Las sesiones del grupo C se desarrollan en exterior alternando bicicleta de carretera y de montaña.*
4. Sesión de fuerza/transiciones (bici-carrera) en las instalaciones del CAO.



# Planificación de entrenamientos

## Triatlón Escuela II

### Horarios de entrenamientos de la actividad de TRIATLÓN:

- 1. Sesiones de agua en la piscina del CAO.**
  - Grupo A) Lunes y Miércoles de 18:00 a 18:40.
  - Grupo B) Lunes y Miércoles de 18:45 a 19:25. Jueves de 18:00 a 19:00
  - Grupo C) Lunes y Miércoles de 19:30 a 20:30. Jueves de 18:00 a 19:00
- 2. Sesiones de carrera en las instalaciones del CAO.**
  - Grupo A) Viernes de 18:00 a 19:00.
  - Grupo B) Martes y Viernes de 18:00 a 19:00.
  - Grupo C) Martes y Jueves de 19:00 a 20:00.
- 3. Sesión de ciclismo en las instalaciones del CAO.**
  - Grupo A) Sábado de 11:30 a 12:30.
  - Grupo B) Sábado de 11:30 a 12:30.
  - Grupo C) Sábado a partir de las 11:00.\*

*\* El grupo C) hará salidas programadas fuera de las instalaciones del CAO, bajo supervisión de entrenadores del CAO.*
- 4. Sesión de fuerza/transiciones (bici-carrera) en las instalaciones del CAO.**
  - Grupo C) Viernes de 18:00 a 19:30.

# Planificación de entrenamientos Duatlón Escuela I

La carga lectiva/práctica a desarrollar durante el periodo 2023-24 para la actividad semanal de DUATLÓN será el siguiente:

## Grupo A)

1 sesión de carrera y 1 sesión de ciclismo.

## Grupo B)

2 sesiones de carrera y 1 sesión de ciclismo.

## Grupo C)

2 sesiones de carrera, 1 sesión de ciclismo y 1 sesión de fuerza.

## Lugar de entrenamientos:

1. Sesiones de agua en la piscina del CAO.
2. Sesiones de carrera en las instalaciones del CAO.
3. Sesión de ciclismo en las instalaciones del CAO. *La sesión del grupo C se desarrolla en exterior alternando bicicleta de carretera y de montaña.*
4. Sesión de fuerza en las instalaciones del CAO.

# Planificación de entrenamientos Duatlón Escuela II

## Horarios de entrenamientos de la actividad de DUATLÓN:

- 1. Sesiones de carrera en las instalaciones del CAO.**
  - Grupo A) Viernes de 18:00 a 19:00.
  - Grupo B) Martes y Viernes de 18:00 a 19:00.
  - Grupo C) Martes de 19:00 a 20:00.
- 2. Sesión de ciclismo en las instalaciones del CAO.**
  - Grupo A) Sábado de 11:30 a 12:30.
  - Grupo B) Sábado de 11:30 a 12:30.
  - Grupo C) Sábado a partir de las 11:00.\*

*\* El grupo C hará salidas programadas fuera de las instalaciones del CAO, bajo supervisión de entrenadores del CAO.*
- 3. Sesión de fuerza/transiciones (bici-carrera) en las instalaciones del CAO.**
  - Grupo C) Viernes de 18:00 a 19:30.

# Planificación de entrenamientos

## Tecnificación en Triatlón I

La carga lectiva/práctica a desarrollar durante el periodo 2024-25 para la actividad semanal de TECNIFICACIÓN EN TRIATLÓN será el siguiente:

3 sesiones de natación, 2/3 sesiones de carrera, 1/2 sesiones de ciclismo y 1 sesión de fuerza/transiciones (bici-carrera). La programación de las sesiones será realizada conforme a la planificación realizada por el equipo técnico y suministrada periódicamente a través de la aplicación TrainingPeaks.

### Lugar de entrenamientos:

1. Sesiones de agua en la piscina del CAO o en aguas abiertas.
2. Sesiones de carrera en las instalaciones del CAO o fuera de ellas.
3. Sesión de ciclismo fuera de las instalaciones del CAO, alternando bicicleta de carretera y de montaña.
4. Sesión de fuerza/transiciones (bici-carrera) en las instalaciones del CAO.

# Planificación de entrenamientos

## Tecnificación en Triatlón II

### Horarios de entrenamientos de la actividad de TECNIFICACIÓN EN TRIATLÓN:

#### 1. Sesiones de agua.

- Lunes y Miércoles de 19:30 a 20:30. Jueves de 18:00 a 19:00
- En verano, las sesiones de natación podrán tener una planificación diferente y se incorpora la natación en aguas abiertas (Luanco, Gijón)

#### 2. Sesiones de carrera.

- Martes y Jueves de 19:00 a 20:00. Domingo a partir de las 11:00 (a determinar).
- En verano, las sesiones de carrera podrán tener una planificación diferente.

#### 3. Sesión de ciclismo.

- Sábado a partir de las 11:00. Domingo a partir de las 11:00 (a determinar).
- En verano, las sesiones de ciclismo podrán tener una planificación diferente.

#### 4. Sesión de fuerza/transiciones (bici-carrera) en las instalaciones del CAO.

- Viernes de 18:00 a 19:30



# Coste de la actividad

## Actividad de TRIATLÓN ESCUELA y de TECNIFICACIÓN EN TRIATLÓN:

*41€/mes*

*Primer hermano/a menor: 39€/mes*

*Segundo hermano/a menor y ss : 37€/mes*

## Actividad de DUATLÓN ESCUELA:

*26€/mes*

*Primer hermano/a menor: 24€/mes*

*Segundo hermano/a menor y ss: 22€/mes*



Licencia y equipación  
para competir

Escuela

La Escuela y de Triatlón del CAO participa en las competiciones organizadas por los Juegos Deportivos del Principado.

*Los deportistas del Grupo C también podrán participar en pruebas organizadas por Federaciones Deportivas de Triatlón, a nivel autonómico y estatal.*

Todos los integrantes de la Escuela dispondrán de licencia para competir en los Juegos Deportivos del Principado. Además, tendrán licencia de la Federación de Triatlón del Principado de Asturias. Para poder competir, deberán estar equipados con:

- Tritraje que proporciona la Escuela en préstamo, cuando se confirme la participación en una competición.
- Chándal y camiseta oficial del CAO, que se adquiere en la tienda de Legea, situada en la C/ Nueve de Mayo Nº 14, bajo.



Licencia y equipación  
para competir

Tecnificación en  
Triatlón

El grupo de Tecnificación en Triatlón del CAO participa en las competiciones organizadas por Federaciones Deportivas de Triatlón, a nivel autonómico, estatal e internacional.

Todos los integrantes del grupo de Tecnificación en Triatlón tendrán licencia de la Federación de Triatlón del Principado de Asturias. Para poder competir, deberán estar equipados con:

- Tritraje personalizado que se adquiere en la cuenta de la sección disponible en la página web [www.virklon.es](http://www.virklon.es)
- Chándal y camiseta oficial del CAO, que se adquiere en la tienda de Legea, situada en la C/ Nueve de Mayo Nº 14, bajo.

# Equipación en Entrenamientos Escuela

Para la realización de los entrenamientos, los integrantes de la Escuela de Triatlón del CAO, necesitarán disponer del siguiente material:

## 1. Para la actividad acuática:

- Bañador de piscina.
- Gorro de piscina.
- Gafas de piscina.
- Equipo técnico de natación (palas, pull boy y aletas).

## 2. Para la actividad de carrera:

- Ropa técnica de carrera (camiseta y pantalón).
- Zapatillas de carrera de asfalto.

## 3. Para la actividad de ciclismo:

- Ropa técnica de ciclismo (maillot y culote).
- Casco de ciclismo.
- Bicicleta de montaña o similar.\*

*\*Los integrantes del grupo C deberán disponer de bicicleta de carretera.*



Equipación para  
entrenamientos

Tecnificación en  
Triatlón

Para la realización de los entrenamientos, los integrantes del grupo de Tecnificación en Triatlón del CAO, necesitarán disponer del siguiente material mínimo:

**1. Para la actividad acuática:**

- Bañador de piscina.
- Gorro de piscina.
- Gafas de piscina.
- Equipo técnico de natación (palas, pull boy, tuba, aletas, tabla).

**2. Para la actividad de carrera:**

- Ropa técnica de carrera (camiseta y pantalón).
- Zapatillas de carrera de asfalto.

**3. Para la actividad de ciclismo:**

- Ropa técnica de ciclismo invierno y verano (maillot, culote, guantes, zapatos de ciclismo, gafas, chaleco, etc).
- Casco de ciclismo.
- Bicicleta de montaña y bicicleta de carretera.

**4. Para todas las actividades:**

- Reloj deportivo inteligente que conecte con la app de TrainingPeaks.

Tritraje

Suministrador:  
[www.virklon.es](http://www.virklon.es)





**GRACIAS**