

	5 <sup>th</sup> DECEMBER	6 <sup>th</sup> DECEMBER	7 <sup>th</sup> DECEMBER	8 <sup>th</sup> DECEMBER	9 <sup>th</sup> DECEMBER
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
9am	Introducción y Bienvenida (60 min)	Práctica de carrera (2.5 hours)	Práctica de ciclismo y transiciones (3 hours)	Práctica de Natación (3 hours)	Evaluación Práctica natación, ciclismo o carrera (3 hours)
10am	Que es el entrenamiento de triatlón? Roles, Etica, Filosofía (60 min)				
11am	El Proceso de Coaching: Enseñanza y Aprendizaje (60 min)				
		Evaluación y Revisión (30 min)			
12am	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
1pm	Principios de presentación de sesiones (calentamiento/afloje) Incluir pequeña práctica (75 min)	Entendiendo a los participantes (45 min)	Teoría de Natación (3 hours)	Desarrollo a largo plazo (LTAD) (45 min)	1-2-1 evaluación y retroalimentación
2pm		Seguridad y Bienestar (45 min)		Mejorando el Rendimiento (75 min)	
3pm	Teoría de Carrera (2 hours)	Teoría de ciclismo (1.75 hour)			
4pm	Guía de enseñanza en línea (45 min)	Transiciones Teoría (45 min)	Aguas Abiertas Teoría (1 hour)	Preparación de evaluaciones (30 min)	Próximos pasos: Entrenamiento y Desarrollo del deporte.
5pm					
Evening	Cena, reflexión y tareas.	Cena, reflexión y tareas.	Cena, reflexión y tareas.	Cena, reflexión y tareas.	