



## **ACTIVIDAD DE TRIATLÓN INCLUSIVO MULTITRANSICIONES LIDERESAS**



### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

GUIÓN MULTITRANSICIONES LA PALMA

FECHA: **SÁBADO 27 DE ABRIL**

INSCRIPCIÓN: [www.lideresasamazonas.org](http://www.lideresasamazonas.org)

CUPO MÁXIMO: 25 mujeres

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2h aproximadamente

HORARIO: 9:00-11:00

ORGANIZACIÓN DE LA JORNADA:

9:00 Bienvenida y explicación de la jornada

9:15 Calentamiento general y específico

9:40: Parte principal de la jornada.

- Actividades de transición de Natación a Bicicleta
- Actividades de transición de Bicicleta a Carrera a pié

11:00 Foto Final y despedida



**INSCRIPCIÓN GRATUITA**

**MUJERES MAYORES DE 18 AÑOS**

