

## ¿Cómo entrenar a partir de ahora? El Club Triatlón Stadio Alicante comienza sus medidas de adaptación

**Desde el 20 de abril reanuda los entrenamientos por vía digital de sus atletas, se enviará semanalmente un entrenamiento personalizado y se realizarán 3 sesiones dirigidas online diferenciando dos categorías: Escuela Triatlón (8 a 12 años) y Triatlón Stadio Junior (13 a 23 años). Totum Sport continuará siendo patrocinador del club: además de aportar su suplemento para deportistas elaborado a base de agua de mar, impartirá clases de nutrición e hidratación, hábitos saludables, descanso y salud emocional**

Con las rutinas patas arriba, la gran pregunta es cómo reanudar las actividades que antes se realizaban al 100% de manera presencial. Esta incógnita necesita una respuesta por parte de todos los clubs deportivos, cuyos atletas no pueden darse el gusto de dejar en stand by su entrenamiento. Consciente de que la práctica deportiva continúa estando a la orden del día y de la problemática de que querer realizarla en la actualidad, el Club Triatlón Stadio Alicante ha comenzado con sus medidas de adaptación y desde el 20 de abril ha reanudado los entrenamientos por vía digital.

El club, que entrena a triatletas de la zona desde hace más de 10 años, desea facilitar todas las herramientas posibles para que sus deportistas puedan realizar en grupo su entrenamiento y que estén preparados para el momento en el que las competiciones se reanuden.

Las sesiones se realizarán diferenciando dos categorías:

**Escuela Triatlón Stadio:**

Dirigido a niños y niñas de 8 a 12 años, se fijan 3 sesiones presenciales (a través de videollamada) a la semana, donde entrenarán todos juntos diversas habilidades motrices sin material o con complementos caseros como mochilas o botellas de agua, siempre teniendo en cuenta la reducción del espacio en casa.

**Triatlón Stadio Junior:**

Dedicado a formar a chicos y chicas de 13 a 23 años, se realizarán 3 sesiones presenciales semanales (videollamada). En 2 de ellas entrenarán diversas habilidades motrices sin material o con implementos caseros, donde se priorizará el desarrollo de la fuerza, flexibilidad y prevención de lesiones. Por último, la tercera sesión consistirá en un entrenamiento de ciclismo en rodillo.

Independientemente del grupo o la edad, se enviarán los entrenamientos personalizados por semana a cada atleta para que pueda realizar los ejercicios en solitario los días en los que no haya sesión dirigida. Además, cada 15 días, se realizará una sesión individual para llevar el seguimiento de cada uno de ellos.

Ambas categorías realizarán en estas sesiones una dinámica en grupo para ver qué tal llevan la recuperación y el entrenamiento durante confinamiento y posterior desconfinamiento y se agendará en alguna de las sesiones la realización de ejercicios respiratorios con u doble objetivo: mejorar la capacidad pulmonar sin necesidad de mover el cuerpo, así como aprender a relajarse y controlar la ansiedad y los nervios.

Totum Sport continuará siendo patrocinador del club, en el cual, además de aportar su producto - suplemento para deportistas natural, elaborado a base de agua de mar-, impartirá clases de nutrición e hidratación y hábitos saludables, descanso y salud emocional en el confinamiento.

Los encargados de impartir estas sesiones serán Isaac López, director de Marketing y Comunicación de Laboratorios Quinton y director técnico del club - triatleta profesional (ITU), entrenador de triatlón (FETRI), campeón de Europa de Biathlet y ha realizado más de 50 pruebas internacionales-, y Quique de Gomar, entrenador principal del club - entrenador de triatlón nivel III (FETRI), triatleta en activo, además de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Graduado en Nutrición Humana y Dietética.

**Datos de contacto:**

Sandra García - Comunicación Quinton  
649 111 233

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Valencia](#) [Solidaridad y cooperación](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>