


**TRIBOOST**

VERANO 2026

# Campus Juvenil para mejora de rendimiento en Triatlón.



ARGANZUELA | MADRID RÍO



● Introducción

## Descripción del Campamento

RESERVAS: haz clic [aquí](#)

### Edad objetivo y ubicación

El **CAMPUS de RENDIMIENTO** da la bienvenida a **chicas y chicos nacidos desde 2008 hasta 2016**. Se realiza en la zona de Madrid Río, ofreciendo una **mayor carga de entrenamiento** desde las 9:00/30h hasta las 12:30h. El horario definitivo depende de traslados a piscina a primera hora. Daremos planning definitivo 7 días antes de inicio.

**SEDE: TRIBOOST CHOPERA**, en paseo de la Chopera 1 y la Piscina LA CEBADA.

### Enfoque principal en deportes

Este programa está enfocado en deportistas exigentes que buscan **perfeccionar sus habilidades y optimizar su rendimiento físico y técnico**. Puedes elegir las semanas que quieras **desde el 22 de junio hasta el 10 de julio**.

Se les entregarán **CAMISETA OFICIAL DEL EQUIPO, GORRO NATACIÓN y GORRA** el primer día que vengan al campus.

### Objetivos del campamento

- Entrenamientos específicos de **natación, ciclismo y carrera**.
- **Entrenadores especializados** en rendimiento juvenil.
- Ambiente que impulsa **disciplina y trabajo en equipo**.

## Actividades y disciplinas



### Carrera

Sesiones diarias de carrera con ejercicios especificados; series, carreras continuas, fartleks, cuestras, carreras internas, tests y pruebas todos los viernes y FUERZA específica para corredores.



### Natación

3 entrenos semanales de natación. Con el objetivo de mejorar la técnica, estilos, rendimiento y velocidad.



### Ciclismo

Salidas en grupeta, mejora de habilidades, cambios de ritmos, tiradas largas por Casa de Campo.

● Horario

## Estructura general del campus

Horario Rendimiento *de 9:00/9:15h hasta las 12:30h*

- Se irán alternando las **actividades deportivas (atletismo, ciclismo y natación)** con descansos.
- **3 sesiones semanales de piscina.**
- **Mejorar su rendimiento, ganar confianza y entrenar como verdaderos triatletas**, en un entorno seguro, motivador y profesional.

**NOTA:** *el horario de actividades pueden sufrir alteraciones en las franjas horarias por necesidades de ocupación de la piscina.*

**Si necesitas ampliar el horario** (solo hasta nacidos 2013 o menores):

**Horario Campamento** *hasta las 14h*

- Los **talleres y juegos cooperativos** se realizarán al exterior o al interior dependiendo de la actividad a realizar y el nivel de intensidad realizada en los entrenamientos de la parte central de la mañana.

**Horario Extendido** *hasta las 16:55h*

- 14:00-14:30 Montaje de mesas en equipo.
- 14:30-15:30 Tiempo para comida y socialización.
- 15:30-16:45 Actividad en Sede (evitando el calor de esas horas centrales de la tarde)

## ESQUEMA GENERAL ENTRENAMIENTOS

9:00-9:15	Preparación y/o desplazamientos.  (daremos cronograma exacto una semana antes del inicio)
9:30-10:30	Natación (L, X y V) (Carrera M y J)
11:00-12:30	Ciclismo (M y J) / Carrera (L, X)
11:00-12:00	Test toma de tiempos (V)

Solo hasta 12/13 años si necesitáis que permanezcan en el campus de verano general:

12:15-12:45	Almuerzo
13:00- 14:00	Juegos de equipo y habilidad
14:00-15:30	Comedor, comida y descanso.
15:30 a 16:30	Taller creativo / cooperativo

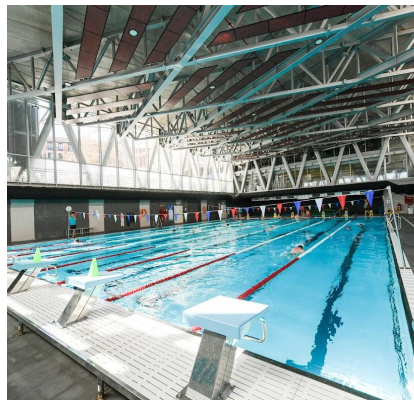
**RESERVAS:** haz clic [aquí](#)

## Instalaciones y ubicaciones



Sede de Chopera

Centro principal del club en Arganzuela con 100m<sup>2</sup> con espacio y material para talleres, almuerzo, comidas y actividades bajo techo. Paseo de la Chopera 1.



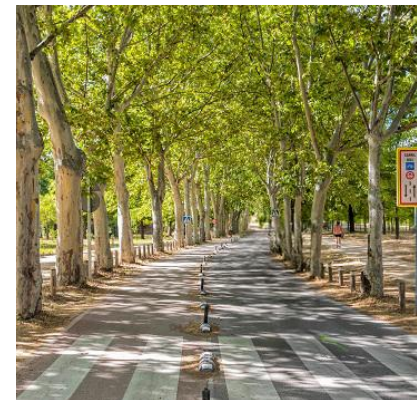
Piscina LA CEBADA

Ubicada en el centro. Nos encargamos de los desplazamientos (9:00-9:15 en SEDE CHOPERA) o quedamos directamente a primera hora en la piscina con los más mayores.



Localizaciones en Madrid Río

Pista de atletismo al aire libre y parque con asfalto, césped y pendientes para actividades de carrera, bici y entrenamientos deportivos. Estaremos a la sombra protegidos o a primera hora de la mañana.



Casa de Campo

Espacio al que iremos en salidas y grupetas de ciclismo avanzadas.

## Valores fundamentales y objetivos de aprendizaje



### Trabajo en equipo y rendimiento

Este campus está pensado para deportistas comprometidos que superan el nivel estándar y buscan perfeccionar su técnica y condición física.



### Respeto y juego limpio

El respeto hacia los entrenadores, compañeros y las reglas es un valor fundamental, fomentando un ambiente motivador donde todos tengan ganas de participar y mejorar en las actividades.



### Esfuerzo y perseverancia

Se incentiva el vencer desafíos y desarrollar resiliencia mediante un entrenamiento progresivo, motivador, adaptado a su rendimiento y necesidades.



### Aprender a través del deporte y el juego

El campamento utiliza la natación, el ciclismo, la carrera para mejorar habilidades, promover un estilo de vida saludable y afianzar la técnica deportiva.

## Seguridad y Apoyo



### Seguro de Accidentes y staff

El camp incluye seguro de accidentes y de responsabilidad civil con cobertura durante todas las actividades, proporcionando tranquilidad a padres y staff, completamente cualificado, titulado y formado para la gestión y diseño de los entrenamientos para categorías infantiles y juveniles.



### Natación y Bicicleta

3 sesiones de piscina por semana, un auténtico intensivo que les pondrá las pilas de cara a las vacaciones de verano.

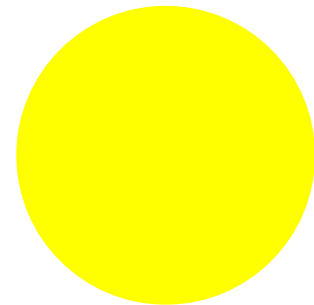
2 sesiones de ciclismo por semana, con salidas y grupetas, para disfrutar de entrenamientos en todo tipo de terrenos, inclinación y formatos.



### Nutrición y Snacks

Para los que amplíen el horario (*para nacidos en 2013 o menores*) se ofrece diariamente una merienda saludable a media mañana con fruta y agua fresca.

Para el horario extendido, deberán traer sus propias comidas a las instalaciones disponibles con almacenamiento y para el consumo.



## Logística y Preguntas Frecuentes



### Almacenaje bicis

La bicicleta la traerán los días de bici, salvo aquellos que se queden en el campus ampliado, que pueden dejarlas. Tienen que estar revisadas, sin pinchazos y con los frenos en pleno funcionamiento.



### Natación

Los atletas **deben tener un nivel medio/alto de experiencia en natación**, el objetivo de estas clases es mejorar el rendimiento y la técnica. Si tu hij@ no tiene el nivel suficiente puede optar por el [campamento multideporte de Triboost](#).



### Políticas Alimenticias

Para los nacidos en 2013 o posterior y amplían horario: solo proporcionaremos el almuerzo de media mañana, con fruta y agua para evitar problemas con intolerancias alimenticias. Los que asisten hasta las 17:00h, deberán traer su propia comida, a modo de bocadillo (grande) o tupper.



### Flexibilidad semanas

Elige cualquier semana desde el 22 de junio hasta el 6 de julio, con opciones de horario rendimiento, estándar o extendido para adaptarse a tus horarios y necesidades familiares.

● Horario

## Fechas , horarios y precios

### Opciones de Horario del Campamento

- Puedes elegir las semanas que necesites (seguidas o separadas) con un total de 3 semanas.
- Desde el 22 de junio hasta el 10 de julio.
- Puedes consultar plazas desde **RESERVAS**

### Precios y Descuentos

- **1 Semana rendimiento de 9:30 a 12:30h | €99.**
- 1 Semana estándar\* de 9:30 a 14:00h | €139. *(Nacidos en 2013 o menores)*
- 1 Semana extendida\*\* de 9:30 a 16:55h | €159. *(Nacidos en 2013 o menores)*
- Si tú o tus niñ@s pertenecéis ya a TRIBOOST a 30 de junio de 2026, tienes un 10% de descuento.
- *\*El almuerzo de media mañana está incluido en el precio (pieza de fruta, agua fría, etc).*
- *\*\*En caso de ser necesaria, la comida no está incluida, es necesario un buen bocadillo/tupper de pasta y un par de piezas de fruta.*



**RESERVAS:** haz clic [aquí](#)

**TRIBOOST**

Contact

# ● Contacto, reservas e información adicional

- **Email:** [hola@triboost.club](mailto:hola@triboost.club) para información general relativas a las reservas
- **Whatsapp:** Escríbenos al [+34 617 42 11 13](https://wa.me/34617421113) y resolvemos dudas o agendamos una llamada.
- **Sede TRIBOOST:** Paseo de la Chopera 1. Se necesita cita previa para visita presencial. Escríbenos a nuestro whatsapp diciendo tus horarios y días preferentes.
- **Información adicional:** [www.triboost.club](http://www.triboost.club)
- **RESERVAS:** haz clic [aquí](#)



TRIBOOST

**TRIBOOST**  
VERANO 2026

gracias.

RESERVAS: haz clic [aquí](#)

**TRIBOOST**