

Horários e Preçário - Equipa de Triatlo

🏡 Escola de Triatlo

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
19:45 – 20:30 Natação (Piscinas do Restelo)	18:30 – 20:00 Treino Multilateral (Corrida + Ciclismo BTT) Estádio do Restelo		18:00 – 18:50 Corrida (Piscinas do Restelo) 19:00 – 19:45 Natação (Piscinas do Restelo)	19:00 – 19:45 Natação (Piscinas do Restelo)	08:30 – 09:30 Natação (Piscinas do Restelo) 10:00 – 11:30 Ciclismo (BTT) Variável: Monsanto / Algés / Estádio do Restelo	

💪 Cadetes / Juniores / Adultos

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
06:30 – 07:30 Natação (Piscinas do Jamor)	06:30 – 07:30 Natação (Piscinas do Jamor)	06:30 – 07:30 Natação (Piscinas do Jamor)	06:30 – 07:30 Natação (Piscinas do Jamor)	06:30 – 07:30 Natação (Piscinas do Jamor)	08:00 – 10:30 Águas Abertas / Ciclismo / Corrida Variável: Praia / Jamor / Estádio do Restelo	Ciclismo (Jamor ou local variável) Manhã (horário livre)
	18:30 – 20:00 Corrida (Estádio do Restelo)		18:30 – 20:00 Corrida (Variável: Estádio do Restelo / Jamor)			