



SALIDAS CICLISTAS TRIATLÓN PSA



	DIA	HORA	LUGAR	KM	RECORRIDO	NIVEL	OBSERVACIONES
D I C I E M B R E	7	8:30	PSA	70	ZARAGOZA - GAS. VALDESPARTERA - LONGARES	1	Base. Cadencia alta.
		9:00	GAS. VALDESPARTERA				
	14	8:30	PSA	70	ZARAGOZA - ROT. MAZ - ZUERA- SAN MATEO - PEÑAFLORES - ZARAGOZA	1	Base. Cadencia alta
		9:00	ROTONDA MAZ				
	21	8:30	PSA	80	ZARAGOZA - GAS. VALDESPARTERA - ALTO DE FUENDETODOS	2	Base. Cadencia alta en llano. Subidas tranquilo
		9:00	GAS. VALDESPARTERA				
	28	8:30	PSA	80	ZARAGOZA - ROT. VETERINARIA - VALMADRID - ALTO LA PUEBLA	3	Base. Cadencia alta en llano. Subidas tranquilo. Descenso a relevos
		9:00	ROT. VETERINARIA				

- 1 FACIL. PRACTICAMENTE LLANO
- 2 FACIL. SUBIDAS NO DURAS
- 3 MEDIO. ALGUNA SUBIDA
- 4 MEDIO. DISTANCIA Y SUBIDAS
- 5 ALTO. DISTANCIA Y ACUMULACION DE ASCENSION



SALIDAS CICLISTAS TRIATLÓN PSA



	DIA	HORA	LUGAR	KM	RECORRIDO	NIVEL	OBSERVACIONES
E N E R O	4	8:30	PSA	80	ZARAGOZA - GAS. VALDESPARTERA - CARIÑENA	1	Base. Cadencia alta.
		9:00	GAS. VALDESPARTERA				
	11	8:30	PSA	80	ZARAGOZA - ROT. MAZ - LECIÑENA - PERDIGUERA - ZARAGOZA	2	Base. Cadencia alta. Subida tendida. Posibilidad cabras
		9:00	ROTONDA MAZ				
	18	8:30	PSA	120	ZARAGOZA - GAS. VALDESPARTERA - CARIÑENA - CODOS	4	Fuerza. Subida fuerte a ritmo
		9:00	GAS. VALDESPARTERA				
	25	8:30	PSA	90	ZARAGOZA - ROT. MAZ - LECIÑENA - ALTO ALCUBIERRE - PERDIGUERA - ZARAGOZA	4	Fuerza. Subida fuerte a ritmo. Vuelta relevos
		9:00	ROTONDA MAZ				
F E B R E R O	1	8:30	PSA	100	ZARAGOZA - GAS. VALDESPARTERA - MUEL - EPILA	3	Fondo. Rodaje largo. Mantener ritmo. Posibilidad cabras
		9:00	GAS. VALDESPARTERA				
	8	8:30	PSA	90	ZARAGOZA - ROT. MAZ - ZUERA - CASTEJON DE VALDEJASA POR SAN ESTEBAN	4	Fuerza. Subida fuerte. Bajada relevos
		9:00	ROTONDA MAZ				
	15	8:30	PSA	95	ZARAGOZA - ROT. VETERINARIA - VALMADRID - LA PUEBLA DE ALBORTON	4	Fuerza. Subida tendida y fuerte. A ritmo. Vuelta relevos
		9:00	ROT. VETERINARIA				
	22	8:30	PSA	80	ZARAGOZA - ROT. MAZ - ZUERA - ONTINAR	3	CE. Duetlón LD Orihuela
		9:00	ROTONDA MAZ				
M A R Z O	1	8:30	PSA	120	ZARAGOZA - ROT. MAZ - ZUERA - ALMUDEVAR	3	Fondo. Rodaje ritmo alto. Relevos. Posibilidad cabras
		9:00	ROTONDA MAZ				
	8	8:30	PSA	90	ZARAGOZA - GAS. VALDESPARTERA - FUENDETODOS - VILLANUEVA - MUEL - ZARAGOZA	3	Fuerza. Subida no muy dura. A ritmo. Vuelta relevos
		9:00	GAS. VALDESPARTERA				
	15	8:30	PSA	110	ZARAGOZA - ROT. MAZ - ZUERA - SIERRA DE LUNA - CASTEJON DE VALDEJASA	3	Fuerza. Subida fuerte. A ritmo. Vuelta relevos
		9:00	ROTONDA MAZ				
	22	8:30	PSA	100	ZARAGOZA - GAS. VALDESPARTERA - LONGARES - ALFAMEN	3	Fondo. Rodaje ritmo alto. Relevos. Posibilidad cabras
		9:00	GAS. VALDESPARTERA				
	29	8:30	PSA	155	ZARAGOZA - GAS. VALDESPARTERA - CARIÑENA - PANIZA - MAINAR - CODOS - AGUARÓN - CARIÑENA - ZARAGOZA	5	Trabajo de potencia. Dura, Subidas fuertes
		9:00	GAS. VALDESPARTERA				

- 1 FACIL. PRACTICAMENTE LLANO
- 2 FACIL. SUBIDAS NO DURAS
- 3 MEDIO. ALGUNA SUBIDA
- 4 MEDIO. DISTANCIA Y SUBIDAS
- 5 ALTO. DISTANCIA Y ACUMULACION DE ASCENSION



SALIDAS CICLISTAS TRIATLÓN PSA



	DIA	HORA	LUGAR	KM	RECORRIDO	NIVEL	OBSERVACIONES
A B R I L	5	8:30	PSA	100	ZARAGOZA - GAS. VALDESPARTERA - PANIZA	3	Relevos, primera parte subida constante. Vuelta rápida
		9:00	GAS. VALDESPARTERA				
	12	8:30	PSA	150	ZARAGOZA - ROT. MAZ - ZUERA - HUESCA	4	Rodaje largo, relevos, alimentación. Ritmo constante
		9:00	ROTONDA MAZ				
	19	8:30	PSA	120	ZARAGOZA - ROT. MAZ - ZUERA - ALMUDEVAR	4	Salida cabras
		9:00	ROTONDA MAZ				
	26	8:30	PSA	115	ZARAGOZA - ROT. MAZ - ZUERA - GURREA - ONTINAR - ZARAGOZA	3	Half Peñíscola
		9:00	ROTONDA MAZ				
M A Y O	3	8:30	PSA	115	ZARAGOZA - GAS. VALDESPARTERA - MUEL - PUEBLA DE ALBORTÓN - VALMADRID - ZARAGOZA	3	3 subidas no duras, final rápido
		9:00	GAS. VALDESPARTERA				
	10	8:30	PSA	115	ZARAGOZA - ROT. MAZ - LECIÑENA - ALCUBIERRE - ROBRES - TARDIENTA - ZUERA - ZARAGOZA	3	Terreno ondulado, Rome piernas
		9:00	ROTONDA MAZ				
	17	8:30	PSA	110	ZARAGOZA - GAS. VALDESPARTERA - FUENDETODOS - VILLANUEVA - TOSOS - MUEL - ZARGOZA	3	2 subidas de unos 3 km.
		9:00	GAS. VALDESPARTERA				
	24	8:30	PSA	110	ZARAGOZA - ROT. MAZ - LECIÑENA - ALTO ALCUBIERRE - ALCUBIERRE - PERDIGUERA - ZARAGOZA	3	Practica relevos hasta Leciñena, Subida a ritmo.
		9:00	ROTONDA MAZ				
	31	8:30	PSA	160	ZARAGOZA - GAS. VALDESPARTERA - CARIÑENA - CODOS - MAINAR - CARIÑENA - VILLANUEVA - ZARAGOZA	5	Fuerza. Aumento metros + acumulados. Alimentación
		9:00	GAS. VALDESPARTERA				
J U N I O	7	8:30	PSA	110	ZARAGOZA - ROT. VETERINARIA - VALMADRID - LA PUEBLA - FUENDETODOS - ZARAGOZA	3	Primera parte subida relevos, puerto a ritmo.
		9:00	ROT. VETERINARIA				
	14	8:30	PSA	110	ZARAGOZA - ROT. MAZ - ZUERA - ALMUDEVAR	3	Salida cabras
		9:00	ROTONDA MAZ				
	21	8:30	PSA	110	ZARAGOZA - GAS. VALDESPARTERA - CARIÑENA - ENCINACORBA	4	Terreno ondulado, Posibilidad cabras.
		9:00	GAS. VALDESPARTERA				
	28	8:30	PSA	150	ZARAGOZA - ROT. MAZ - ZUERA - ALMUDEVAR - SOTONERA	3	CE. Half Valencia
		9:00	ROTONDA MAZ				

- 1 FACIL. PRACTICAMENTE LLANO
- 2 FACIL. SUBIDAS NO DURAS
- 3 MEDIO. ALGUNA SUBIDA
- 4 MEDIO. DISTANCIA Y SUBIDAS
- 5 ALTO. DISTANCIA Y ACUMULACION DE ASCENSION