



# Programa de entrenamiento para triatlón

## para sobrevivientes de trasplantes de médula ósea y cáncer

### 21 de mayo - 13 de agosto de 2025

Miércoles (6:15 - 7:30 p.m.)  
y domingos (9 - 10:15 a.m.)

El programa de entrenamiento para triatlón de Children's Wisconsin está diseñado para animar a los sobrevivientes de trasplante de médula ósea y cáncer, entre los 9 y los 17 años de edad\*, a recuperar su condición física, resistencia, fuerza, y flexibilidad después del tratamiento de cáncer entrenando para un triatlón. Al completar el programa de entrenamiento, puede elegir inscribirse en el **el sábado 9 de agosto de 2025.**

*\*Debe tener 9 años antes del 31 de diciembre de 2025 o 17 hasta el 31 de diciembre de 2025.*



### Distancias de las carreras

#### Reto:

- 200 yardas de natación
- 4 millas de ciclismo
- 1.2 millas de carrera a pie

#### Diversión:

- 100 yardas de natación
- 2 millas de ciclismo
- .62 millas de carrera a pie

- El programa está abierto para todos los niveles y habilidades. No se requiere saber cómo nadar o andar en bicicleta para participar.
- Se invita a participar a las personas que se encuentren en terapia de mantenimiento con la aprobación de su equipo de atención primaria.
- Solo puede participar en este programa una vez, pero después de finalizarlo exitosamente tendrá la oportunidad de regresar como consejero.



*Brought to you by the Children's Wisconsin  
MACC Fund Center for Cancer and Blood  
Disorders and Sports Medicine Program*

Como un participante del programa GRATIS de entrenamiento, usted:

- **Atenderá prácticas en equipo** dos veces por semana durante 12 semanas. Se requiere que los padres estén presentes durante las prácticas.
- **Trabjará para desarrollar resistencia y fuerza** by caminando, corriendo, andando en bicicleta o nadando.
- **Recibirá equipo gratis de triatlón**, como casco, zapatillas para correr, traje de baño, bicicleta, etcétera.

## ¿Interesado en participar?

Regístrese en [childrenswi.org/triathlon](https://childrenswi.org/triathlon).

**El plazo final para inscribirse es el 15 de abril de 2025.**

Las plazas son limitadas y se otorgarán por orden de llegada.

### ¿Preguntas?

Póngase en contacto con Team Survivors en [teamsurvivors@childrenswi.org](mailto:teamsurvivors@childrenswi.org) o al (414) 266-2774.