

CAMPUS DE TRIATLÓN ANTELLA 2013 CON JORDI PASCUAL 5,6,7 JULIO



VIERNES 5 DE JULIO

- 12:00 Recepción , explicación del programa a seguir y reparto de habitaciones.
- 14:30 Comida en alojamiento L` Assut.
- 16:30 Natación del recorrido de Triatlón Antella(2400 metros) y avituallamiento.
Supervisado por Jordi Pascual para detectar errores y subsanarlos in situ.
- 19:00 Visualización del video de natación.
- 20:00 Carrera a pie en el recorrido del triatlón de Antella y avituallamiento.
Sesión de técnica y estiramientos.Distancia: 8200 metros.
- 21:30: Cena en alojamiento L` Assut.

SÁBADO 6 DE JULIO

- 7:30 Desayuno en alojamiento L` Assut.
- 8.30 Salida en bici y avituallamiento.
Recorrido del Massis Antella (86 km).
Se realizará el recorrido de 86 km,se realizarán varios grupos según trascienda la carrera.
de asistencia para cualquier problema que pueda surgir.
- 14:00 Comida en alojamiento L` Assut.
- 16:30 Clase de entrenamiento funcional y prueba de rodillo Bkool.
- 18:30 Test de neoprenos Aropec y entrene de nado en aguas abiertas.
- 20:00 Entrenamiento de transiciones, técnica y táctica de transición T1 y T2.
- 21:30 Cena pasta party en alojamiento L` Assut.
- 22:45 Monólogo humorístico.
- 23.15 Mesa redonda con entrenadores y profesionales.

DOMINGO 7 DE JULIO

- 7:30 Desayuno
- 8:30 Realización del triatlón de Antella y avituallamiento.
- 14:00 Comida de despedida en alojamiento L` Assut.
Tertulia final y conclusiones.