

PROGRAMA DEL CAMPUS

Viernes 14 de Julio

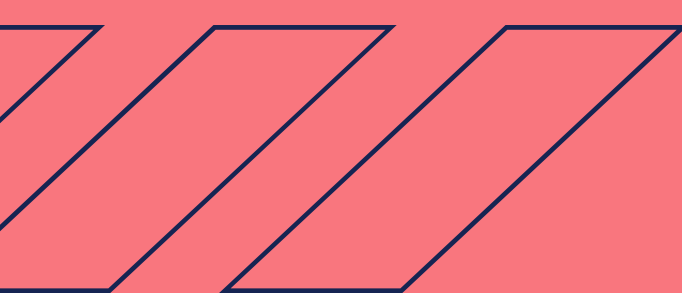
- 16.00 h a 17.00 h Recepción y entrega Pack de Bienvenida
- 17.00 h Taller mecánica y mantenimiento de la bicicleta
- 18.00 h Sesión fuerza y trabajo preventivo aplicado al Triatlón
- 19.00 h Sesión Técnica de carrera a pie
- 21.00 h Cena

Sábado 15 de Julio

- 8.00 h Desayuno
- 9.00 h Taller de nutrición de la mano de GEO Nutrición Deportiva
- 10.00 h a 11.00h Salida en bicicleta
- 12.00 h Sesión natación en piscina
- 14.00 h Comida y descanso
- 16.30 h Charla *Preparación de la Competición en Mujeres Triatletas*
- 18.00 h Sesión técnica de transiciones
- 21.00 h Cena en restaurante

Domingo 16 de Julio

- 8.00 h Desayuno
- 9.00 h Natación en Aguas Abiertas
- 10.00 h Simulacro de triatlón TRIWomen Training Camp
- 14.00 h Comida y despedida



**ENTRENADORAS: Cristina Moya, Silvia Valero y
Natalia Bermúdez de Castro**