

TRI WOMEN TRAINING CAMP '23

***14 AL 16 DE JULIO DE 2023
SAN VICENTE DEL RASPEIG -
VILLA UNIVERSITARIA (ALICANTE)***

NIVEL: INICIACIÓN



TRI WOMEN TRAINING CAMP '23

-> Del 14 al 16 de Julio

-> San Vicente del Raspeig (Alicante)

-> Alojamiento en la Villa Universitaria

**-> Instalaciones deportivas de San Vicente del Raspeig y
Universidad de Alicante**

- **Velódromo**
- **Gimnasio**
- **Pista de atletismo**
- **Piscina descubierta 50 m**

-> Pack de bienvenida

- **Bolsa**
- **Maillot**
- **Gorro natación**
- **Pack nutrición**
- **Inscripción MTRI València**



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**

-> Entrenadoras

- **Cristina Moya - Entrenadora Triatlón**
- **Silvia Valero - Entrenadora triatlón**
- **Natalia Bermúdez de Castro - Entrenadora triatlón**

-> Tarifas

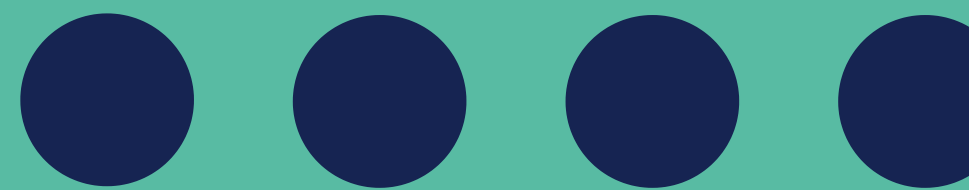
- **300 € Alojamiento en Pensión Completa y habitación individual (zona residencia)**
- **275 € Alojamiento en Pensión Completa y habitación doble (zona confort)**

-> INSCRIPCIONES ONLINE: www.triatlocv.org

- **<https://bit.ly/3BEtrjA>**



**TRI WOMEN
TRAINING
CAMP '23**



MÁS INFORMACIÓN:
Responsable del Campus - Vanessa Huesa
vanessa.huesa@triatlocv.org
645958335

