TRI WOMEN TRAINING CAMP '23

14 AL 16 DE JULIO DE 2023

SAN VICENTE DEL RASPEIG - VILLA UNIVERSITARIA (ALICANTE)

NIVEL: INICIACIÓN

Organiza:

TRICV
Federació de Triatló
Comunitat Valenciana

Colaboran:

GEO
NUTRICIÓN PROFESIONAL

grupoelcastillo
villauniversitaria

VU

COMUNITAT VALENCIANA

Mediterráneo
EN VIVO
Y SEGURO

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

TRI WOMEN TRAINING CAMP '23

PROGRAMA DEL CAMPUS

Viernes 14 de Julio

- 16.00 h a 17.00h 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
- 9.30 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*
- 17.30 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 Traning Camp
- 14.00 h Comida y despedida

TRI WOMEN TRAINING CAMP '23

-> Entrenadoras

- Vanessa Huesa - Directora Técnica Federació TRICV
- 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

TRICV Federació de Triatló Comunitat Valenciana

GEO NUTRICIÓN PROFESIONAL

grupoelcastillo villauniversitaria

COMUNITAT VALENCIANA

Mediterráneo EN VIVO Y SEGURO