

LANZAROTE

CAMPUS

DEL 10 AL 18 DE ENERO 2020

CON IVÁN ÁLVAREZ



TRISANSE
SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES


**SANDS
BEACH**
BEACH FRONT RESORT LANZAROTE


sailfish

Sub3travel
we plan, just train


AUSTRAL

226ERS

Más información: www.sub3travel.com / José Manuel Orta : jmorta@sub3travel.com / Telf: +51 999 668 884

Campus Trisanse 226ERS Sands Beach Resort 2.020

Si lo que te gusta es disfrutar entrenando, aprender y compartir con otros triatletas tu pasión por este deporte, ven a nuestro campus dirigido por Iván Álvarez.

Fecha: Del 10 al 18 de enero de 2.020

Lugar: Sands Beach Resort (Lanzarote)

Inscripciones e información: José Manuel Orta (jmorta@sub3travel.com)



Programación del campus:

Si lo que te gusta es disfrutar entrenando, aprender y compartir con otros triatletas tu pasión por este deporte, ven a nuestro campus dirigido por Iván Álvarez.

Viernes 10:

- Recibimiento de participantes durante todo el día.
- Entrega del pack de bienvenida.
- Carrera para soltar piernas antes de cenar.
- Core y estiramientos



Sábado 11:

- 10:00h. Salida en bici entre 2h a 2h30'
- 17:00h. Entrenamiento en piscina.



Domingo 12:

- 9:30h. Natación en aguas abiertas.
- 12:00h. Carrera en el triángulo de Sands Beach.
- 17:30h. Hablemos de nutrición deportiva: entrenamiento y competición. Consejos. Ronda de preguntas.
- 18:45h. Core 30'.

**Lunes 13:**

- 9:30h. Salida en bici, varios niveles: 2h30', 3h y 4h.
- 17:00h. Natación en piscina.

**Martes 14:**

- 9:30h. Salida en bici. Trabajo de fuerza en subida.
- 17:00h. Carrera. Tirada semi larga. Ruta de los volcanes.
- 19:00h. Hablemos de: mecánica básica y avanzada.

**Miércoles 15:**

- 9:30h. Excursion a la Graciosa.
- Dependiendo de la fatiga: Opción A: Carrera por la isla, playa y relax. Opción B: Playa y relax..

**Jueves 16:**

- 9:00h. Salida en bici varios niveles, desde 2h30' a 4h30'. Puntos calientes del IM de Lanzarote.
- 17:00h. Aguas abiertas.
- 18:30h. Hablemos de: aerodinámica Vs. eficiencia.



LANZAROTE

Viernes 17:

- 8:30h. Carrera en ayunas.
- 10:30h. Salida en bici. Entre 2h a 3h, varios niveles.
- 17:00h. Natación en piscina.
- 18:30h. Relax en Mai Tai Pool Bar. Valoraciones y mejoras.



Sábado 18:

- Dependiendo del horario de salida de los participantes, haremos bici, carrera o natación.
- Despedida.



Precios:

Incluye: Alojamiento y régimen en pensión completa, todos los entrenamientos y charlas y traslado del aeropuerto a Sands Beach (siempre que sea con la mayoría del grupo).

No incluye: Avión (consultar vuelos del 8 al 19 de enero), alquiler de bicicletas y excursión a La Graciosa (autobús y barco).

- 780 USD 8 noches en habitación triple

Acompañantes 79 USD por día. Incluye alojamiento y pensión completa. Niños menores de 12 años, 38 USD por día. Incluye alojamiento y pensión completa.



Inscripciones e información: [José Manuel Orta / jmorta@sub3travel.com](mailto:jmorta@sub3travel.com) / +51 999 668 884