

LANZAROTE TRIATHLON CAMPUS

DEL 10 AL 18 DE ENERO 2020



TRISANSE
SAN SEBASTIAN DE LOS REYES


sailfish


SANDS BEACH
BEACHFRONT RESORT LANZAROTE


AUSTRAL

226ERS

Más información: www.triatlonsanse.com /// alvarez.i@hotmail.es /// Tlfn: 627 46 72 45

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: Iván Álvarez (alvarez.i@hotmail.es)



Programación del campus:

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.



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, alquiler de bicicletas y excursión a La Graciosa (autobús y barco).

- 680€ 8 noches.
- 595€ 7 noches.
- 510€ 6 noches.
- 425€ 5 noches.
- 340€ 4 noches.

Acompañantes 69€ por día. Incluye alojamiento y pensión completa.

Niños menores de 12 años, 30€ por día.

Incluye alojamiento y pensión completa.



Inscripciones e información: [Iván Álvarez \(alvarez.i@hotmail.es\)](mailto:alvarez.i@hotmail.es)