

TRAINING CAMP 2014
LANZAROTE

16-23 AGOSTO

LA **BOLSA** DEL
CORREDOR
SPORT

RUNNING
TRIATLÓN



Training Camp en Lanzarote

16 al 23
de agosto

La Bolsa del Corredor

La **Bolsa del Corredor-Sport** presenta el **I Training Camp** en uno de los paraísos para practicar deportes de largo aliento, la isla de **Lanzarote**.

De las manos del campeón del mundo de duatlón **Roger Roca** y el experimentado atleta paralímpico **José Antonio Castilla** os ofrecemos un campus de entrenamiento y entretenimiento de alto voltaje a un precio inmejorable.

Instalaciones



TRAINING CAMP TRIATLÓN

TRAINING CAMP RUNNING

| | | |
|------------------------|--|--|
| Entrenador | Roger Roca | José Antonio Castilla |
| Nivel | Iniciación-medio | Iniciación-medio-avanzado |
| Sesiones Entrenamiento | <ul style="list-style-type: none">· Natación 3-4 sesiones· Bike 3 sesiones· 2 sesiones de gimnasio· 4 sesiones de running | <ul style="list-style-type: none">· 6 sesiones de running· 2 sesiones de gimnasio· 2 sesiones de Aquarunning |
| Formación | <ul style="list-style-type: none">· Coaching deportivo· Recomendaciones nutricionales previas y posterior a la competición· Como prepararse un gran objetivo y como gestionar la presión | |
| Habitaciones | Apartamento Uso Doble Superior/Triple/individual | |
| Régimen | Alojamiento y Desayuno | |
| Precio 7 días | 580€ | (Consulta precios para estancias a partir de 3 días) |
| Precio acompañante | 460€ | |
| Niños | Gratuito para menores 12 años | |
| Supl. hab. individual | 39€/día | |
| Alquiler bicicleta | www.sandsbeach.eu/es/servicios-adicionales | |

Las plazas son limitadas y se atenderán por orden de confirmación

Programas de entrenamiento

El campus se dividirá en **dos programas** en función de la modalidad que quieras reforzar, **Triatlón** o **Running**. En el momento de realizar la inscripción recibirás por parte del entrenador un formulario de objetivos para poder ajustar sesiones y intensidad.

Para aquellos participantes y acompañantes que quieran explorar la isla **organizaremos visitas** a los diferentes lugares de interés turístico dónde podremos disfrutar la belleza de la naturaleza árida de Lanzarote y la gran obra del artista Manrique.

Las actividades arrancarán el día 16 de Agosto a las 20:00h y finalizarán el día 23 de Agosto a las 11:00h.



Información y inscripciones

www.labolsadelcorredor.com/trainingcamp

