

II TRAINING CAMP 2014 LANZAROTE

22-29 NOVIEMBRE

LA **BOLSA** DEL
CORREDOR
SPORT

RUNNING
TRIATLÓN



DIRIGIDO POR **ROGER ROCA** Y CON SESIONES DE ENTRENAMIENTO
CON TRIATLETAS DE ÉLITE COMO **SALETA CASTRO**

Training Camp en Lanzarote

22 al 29 de noviembre

La Bolsa del Corredor

La Bolsa del Corredor – Sport presenta la segunda edición del Training Camp que tendrá lugar del 22 al 29 de Noviembre 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 os ofrecemos un campus de entrenamiento y entretenimiento de alto voltaje a un precio inmejorable cuyo colofón final será la Maratón de Lanzarote (10km, 21km o 42km) el 29 de Noviembre.

Instalaciones



TRAINING CAMP TRIATLÓN

TRAINING CAMP RUNNING

Entrenador	Roger Roca	Equipo técnico de La Bolsa del Corredor
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 (core / fuerza) · 4 sesiones de running · Maratón de Lanzarote / Media / 10 km 	<ul style="list-style-type: none"> · 6 sesiones de running · 2 sesiones de gimnasio (core / fuerza) · 2 sesiones de Aquarunning · Maratón de Lanzarote / Media / 10 km
Formación	<ul style="list-style-type: none"> · Ponencia de atletas y triatletas de élite. · 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 <small>(Consulta precios para estancias a partir de 2 días)</small>	
Precio 7 días	420€ (pago de 80€ al formular la reserva)	
No incluye	Inscripción a la prueba de Maratón / Media Maratón / 10 km y vuelos	
Precio acompañante	310€	
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: **Running** o **Triatlón**.

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 22 de Agosto a las 20:00h y finalizarán el día 29 de Agosto a las 11:00h. Todos los participantes recibirán un calendario de entrenamientos dónde tendremos en cuenta todos los niveles de los asistentes.



Información y inscripciones

www.labolsadelcorredor.com/trainingcamp



Training Camp en Lanzarote

22 al 29
de noviembre

La Bolsa del Corredor

LOS PARTICIPANTES NOS CUENTAN SU EXPERIENCIA



PILAR (corredora, ciclista y triatleta)

“Pasar una semana entrenando triatlón con un campeón del mundo como Roger Roca, vivir ante una piscina de entrenamiento, cruzarte constantemente con atletas de élite y poder entrenar con ellos y recibir sus consejos... Que más se puede pedir? Pues pasarlo genial y volver a tope de motivación! En resumen, una semana intensa en la que he aprendido, he entrenado y me he divertido a partes iguales.”



CAROLINA (corredora y triatleta)

“Muy contenta de haber podido realizar toda la planificación de entrenamientos, un programa duro y exigente. Entrenar en las óptimas instalaciones del Hotel Sands Beach, en aquel entorno y hacerlo de la mano de Roger y de José Castilla, ha sido un lujo!! He sufrido, he disfrutado todavía más y lo que me ha parecido increíble es el grado de motivación que se puede llegar a fomentar entre los compañeros de Equipo cuando formas parte de un stage. El deporte en individual ya mola, pero es evidente que en equipo siempre se llega mucho más lejos!!.”



RAUL (Ironman)

“Mi experiencia en el Stage de triatlón de la Bolsa del Corredor en Lanzarote ha sido magnífica: las instalaciones de Sands Beach, así como su ubicación, son inmejorables para la práctica deportiva. El entrenador, Roger Roca, nos ha transmitido sus conocimientos sobre triatlón y nos ha proporcionado grandes consejos para las competiciones futuras. La planificación y logística de todo el stage, por parte de La Bolsa del Corredor, ha sido clave para que toda la semana fuera sobre ruedas.

Por último, y no menos importante, las personas que forman La Bolsa del Corredor, tanto participantes del stage como del Reto, hemos conseguido crear un ambiente alegre y distendido que sin duda ha contribuido a que los entrenos se hayan realizado de forma mucho más llevadera y divertida. En resumen, una experiencia muy gratificante y que en un futuro no dudaré en repetir.”

