



I CAMPUS  
**TRIATLÓN**

*Jairo Ruiz*

DEL 3 AL 9 DE JUNIO  
*Roquetas de Mar*



**3NTRENOS**

PABLO SALMERÓN



## **INCLUYE:**

- Alojamiento en Hotel\*\*\*\* en habitación doble y régimen de pensión completa (bebidas no incluidas).
- Acceso y uso de instalaciones deportivas -piscina y gimnasio-.
- Sesiones de entrenamiento programadas y dirigidas por profesionales. Adaptadas a todos los niveles.
- Sesiones específicas de duatlón, triatlón y/o acuatlón (según climatología)
- Pack de bienvenida.



Bernardo Rubio. Licenciado en INEF



Pablo Salmerón. Entrenador de Triatlón.

## **INSCRIPCIONES:**

- Plazas limitadas (grupo mínimo 10 personas).
- Fecha límite de inscripción: 23 de Mayo
- **Precio: 599€/por persona.**  
(oferta especial para **acompañantes 399€**, incluye alojamiento y pensión completa, bebidas no incluidas).
- **Precio sólo actividades: 299€/por persona.**
- Inscripciones a través de la web [www.campustriatlonjairoruiz.com](http://www.campustriatlonjairoruiz.com)
- Para menos días, consultar en [info@campustriatlonjairoruiz.com](mailto:info@campustriatlonjairoruiz.com)

# **PROGRAMACIÓN**

# 2 DE JUNIO

16:00 a 20:00. Recibimiento y check in de l@s triatletas a lo largo del día en Hotel. El check in se puede hacer desde el día 2 de Junio.

20:00. Presentación del Campus, y entrega del pack de bienvenida.

# 3 DE JUNIO

7:00-8:00. Desayuno Buffet.

9:00-10:30. Entreno de Natación en Piscina.

11:00-14:00. Entreno de Ciclismo. Ruta 60kms variado.

14:30-16:00. Comida Buffet.

16:00-18:00. LIBRE.

18:00-19:00. Aprende a utilizar bandas elásticas en tus entrenos de natación.

20:30-22:00. Cena Buffet.

# 4 DE JUNIO

8:00-9:00. Desayuno Buffet.

10:00-11:00. Entreno Funcional. Trabajo de Core.

11:30-13:00. Entreno de Natación en el mar.

14:00-16:00. Comida Buffet.

16:00-17:00. LIBRE.

17:00-18:00. Charla sobre Nutrición Deportiva para triatletas.

18:00-19:30. Entreno de Carrera.

19:30-20:00. Sesión de estiramientos.

20:30-22:00. Cena Buffet.

# 5 DE JUNIO

7:00-8:00. Desayuno Buffet.

9:00-10:30. Entreno de Natación en Piscina.

11:00-14:00. Entreno de Ciclismo. Ruta 70kms llaneo.

14:30-16:00. Comida Buffet.

16:00-18:00. LIBRE

18:00-20:00. Entreno de transiciones.

20:30-22:00. Cena Buffet.

# 6 DE JUNIO

8:00-9:00. Desayuno Buffet.

10:00-11:00. Prevención de lesiones. Propuesta práctica.

11:30-13:00. Entreno de Natación en el mar.

14:00-16:00. Comida Buffet.

16:00-18:00. LIBRE.

18:00-19:30. Entreno de Carrera. Reconocimiento Circuitos del Cpto. de Epaña de Triatlón Sprint y Acuatlón.

19:30-20:00. Sesión de estiramientos.

20:30-22:00. Cena Buffet.



# 7 DE JUNIO

7:00-8:00. Desayuno Buffet.

9:00-10:30. Entreno de Natación en Piscina.

11:30-13:30. Entreno de Ciclismo. Reconocimiento Circuitos del Cpto. de Epaña de Triatlón Sprint.

14:00-16:00. Comida Buffet.

16:00-20:00. LIBRE

17:00-18:00. Charla sobre Biomecánica de ciclismo y entrenamiento por potencia en carrera a pie.

20:30-22:00. Cena Buffet.

# 8 DE JUNIO

## CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN SPRINT, ÉLITE Y GRUPOS DE EDAD\*

\* Las inscripciones en los Campeonatos no están incluidas en el precio del Campus y cada uno las tendrá que tramitar por su cuenta en caso de querer participar.

# 9 DE JUNIO

## CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ACUATLÓN, ÉLITE Y GRUPOS DE EDAD\*

\* Las inscripciones en los Campeonatos no están incluidas en el precio del Campus y cada uno las tendrá que tramitar por su cuenta en caso de querer participar.

# COLABORAN



**¡os esperamos a tod@s!**