

PROGRAMA CAMPUS DE TRIATLÓ
organitzat per Optimal Endurance Training
(DEL 31 DE JULIOL AL 6 D'AGOST 2011)

Diumenge, 31 de Juliol de 2011

16:00-18:00 Recepció dels participants al Campus Cerdanya—Puigcerdà.

18:00 Carrera. Sortir a rodar per senderes per conèixer-nos.

20:00 Sopar.

Dilluns, 1 d'Agost de 2011

08:00 Esmorzar

09:00 Xerrada. Coneix els ritmes d'entrenament.

10:30 Carrera. Enregistrament de la tècnica de carrera de cada participant i entrenament de tècnica de carrera.

12:30 *Stretching - *Estiraments.

14:00 Dinar

16:30 Xerrada: Posició sobre la bicicleta.

18:00 Natació: Tècnica de Natació, Enregistrament subaquàtic.

20:00 Sopar

Dimarts, 2 d'Agost de 2011

08:00 Esmorzar

09:00 Xerrada. Principis de la tècnica de pedaleig òptima.

10:30 Bici. Sessió de Tècnica de pedaleig amb "rodillo".

12:30 Carrera. Rodatge per senders de Puigcerdà.

14:00 Dinar

16.30 Xerrada. Tècnica de Natació.

18:00 Natació. Exercicis de tècnica de Natació.

20:00 Sopar

Dimecres, 3 d'Agost de 2011

08:00 Esmorzar

09:00 Xerrada. Relació Cadència - Desenvolupament en ciclisme.

10:30 Sortida amb bici. Pràctica de relleus.

12:30 Teoria i Pràctica de Transicions.

14:00 Dinar.

16.30 Xerrada. Tècnica de Carrera.

18:00 Natació. Exercicis de tècnica de Natació.

20:00 Sopar

Dijous, 4 d'Agost de 2011

08:00 Esmorzar

09:00 Xerrada. Entrenament de la Resistència en ciclisme.

10:30 Bici. Sessió tècnica de pedaleig amb "rodillo"..

12:30 Carrera. Exercicis de Tècnica de Carrera

14:00 Dinar

16.30 Natació en aigües obertes.

20:00 Sopar

Divendres, 5 d'Agost 2011

08:00 Esmorzar.

09:00 Xerrada. Entrenament de Força en Ciclisme.

10:30 Sortida amb bici. Treball de Força específic.

12:30 Pilates.

14:00 Dinar

16.30 Xerrada. Entrenament amb pulsòmetre.

18:00 Natació. Exercicis de tècnica de Natació.

20:00 Sopar

Dissabte, 6 d'Agost 2011

08:00 Esmorzar

09:00 Xerrada. Entrenament per watis en ciclisme.

10:30 Sortida amb bici. Treball de resistència.

14:00 Dinar - Fi del Campus