



# Novedad: ¡Triatlón!



## TRI TRAINING SERIES

*¡Entrena con los mejores!*

Ven con Virginia Berasategui, Campeona de Europa del Mundo y podium en el Ironman de Hawai, y Peru Alfaro, Campeón de España de Triatlón LD 2010, a disfrutar y mejorar en un stage de triatlón muy especial, en Benidorm.



En las sesiones de gimnasio aprenderás a prevenir lesiones con lo último en entrenamiento funcional y os enseñaremos cómo desarrollar la fuerza siguiendo las últimas tendencias. Dispondremos de servicio de bikefit realizado en dinámico sobre tu propia bici mediante filmación y análisis con software específico. Realizaremos salidas de bici por las tranquilas carreteras de Alicante, con guías de diferentes niveles. No importa tu nivel, te sentirás arropado en todo momento. En cada salida estará a tu disposición una furgoneta de apoyo, con asistencia mecánica, avituallamiento o simplemente para dejar ropa.

### 1 TRI TRAINING SERIES (TÉCNICA)

21 al 30 de enero. Opción 5 días, del 25 al 30 de enero.

ORIENTACIÓN: Las sesiones de estos días irán enfocadas a corregir y perfeccionar la técnica de natación y de la carrera a pie, también habrá salidas en bici, pero se priorizará la técnica sobre el volumen o la intensidad. En el gimnasio se enseñará a preparar nuestro chasis utilizando el entrenamiento funcional, para poder afrontar la temporada con garantías.

### 2 TRI TRAINING SERIES (VOLUMEN Y POTENCIA)

4 al 13 de marzo de febrero. Opción 5 días, del 8 al 13 de marzo.

ORIENTACIÓN: Este segundo stage se va a centrar en el volumen en el segmento ciclista, y el correcto desarrollo de la fuerza, tanto en el gimnasio como sobre la bicicleta. Aunque la bici será la estrella del stage, no nos olvidaremos de las sesiones de natación y de carrera a pie, donde, por supuesto, no descuidaremos la técnica.

LUGAR: Benidorm (Alicante)

PLAZAS: 12 plazas para stage completo y 6 para la opción de 5 días.



El alojamiento será en el Hotel Dynastic de 4 estrellas, con piscina climatizada de 25 m, gimnasio, spa y salas especiales que permitirán que el stage pueda desarrollarse con todas las garantías. Cada participante será filmado con tomas aéreas y submarinas, proporcionando un "feedback" individualizado inmejorable para realizar correcciones técnicas.

Las sesiones de carrera a pie se desarrollarán en la pista de atletismo o en caminos de tierra. Te enseñaremos a ser más económico mejorando tu técnica, desarrollando la fuerza específica y la velocidad. Habrá charlas sobre triatlón y alimentación sana, dietas. Podrás participar, aclarar tus dudas y conocer de primera mano cómo cuidan este aspecto los profesionales; te sorprenderás. Haremos un taller práctico sobre re-equilibrio hídrico y uso de la báscula tras entrenamientos exigentes y duros. Las sesiones serán adaptadas al nivel de cada uno.

### EL PRECIO INCLUYE:

Alojamiento en el Hotel Dynastic en régimen de pensión completa. Acceso a la pista de atletismo, piscina cubierta, gimnasio y spa. Avituallamientos: comida y bebida necesaria en cada sesión. Dossier informativo detallado de actividades y rutas de cada salida. Guías y vehículo de servicio de apoyo con botiquín, avituallamiento y recambios básicos. Pack de regalos.

### OPCIONES Y PRECIOS:

- Opción 1:** Completo 10 días y 9 noches con bikefit. **880 €**
- Opción 2:** Completo 10 días y 9 noches sin bikefit. **790 €**
- Opción 3:** 5 días y 5 noches con bikefit. **565 €**
- Opción 4:** 5 días y 5 noches sin bikefit. **475 €**



*Llevo más de 20 años vinculado al mundo del triatlón. Hasta ahora he tenido la gran suerte de haber crecido como triatleta, entrenando y compartiendo equipo con profesionales como los hermanos Llanos y Xavi Llovet. Estos últimos años como entrenador, he ayudado a Virginia Berasategui a estar en lo más alto en el Ironman de Hawai, a Peru Alfaro a ser Campeón de España de triatlón de Larga Distancia, a Aintzane Argai a ser Campeona de España en múltiples disciplinas de Duatlón, y a Patxi Vila a volver al ciclismo profesional.*

*Con las Tri Training Series os presentamos una fórmula para acercar al triatleta popular todos los conocimientos en materia de entrenamiento, cuidados y nutrición, que atesoran los triatletas profesionales con los que estarás en contacto directo cada día. Aprender a entrenar y mejorar tu técnica no está reñido con pasar unos días divertidos.*

*En estos días, tanto mis deportistas como yo, trataremos de transmitirvos toda la pasión, conocimientos y experiencia acumulados a lo largo de los años, no importa el nivel que tengas, no importa la distancia que hagas, nosotros nos adaptamos a ti. Sólo necesitas ilusión y ganas de aprender, el resto lo ponemos nosotros. CIRO TOBAR*