



## **42195.es TRI TRAINING SERIES VITORIA-GASTEIZ**

### **CON CIRO TOBAR**

#### **¿Cuándo?**

Será los días 5, 6, 7 y 8 de julio de 2012. Tres semanas antes de la celebración del Mundial de Larga Distancia de Triatlón, podrás disfrutar de 4 intensos días de puro triatlón con Ciro Tobar.

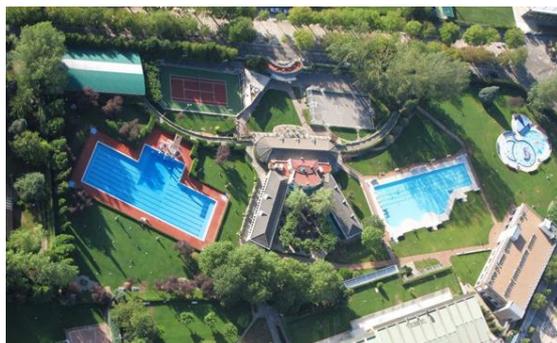
#### **¿Dónde?**

Será en Vitoria-Gasteiz, una ciudad que reúne las condiciones idóneas para la práctica y entreno del triatlón, y de sus tres disciplinas deportivas por separado.

Entrenaremos bici y natación en los espacios naturales de la Llanada Alavesa y del embalse de Landa, dónde se desarrollará el Mundial de Larga Distancia de Triatlón.



Las sesiones de piscina y gimnasio se centralizarán en las instalaciones de Fundación Estadio, Vitoria-Gasteiz: [www.fundacionestadio.com](http://www.fundacionestadio.com)



## ¿Qué entrenaremos?

### **Jueves 5:**

AM:

- *Briefing*: Bienvenida y entrega de dossier, material y explicación del funcionamiento del stage.
- *Piscina*: Sesión de técnica 3500m (2h aprox), conceptos básicos para nadar bien, aprendizaje de ejercicios para mejorar y corregir carencias y errores.
- *Gimnasio*: Sesión flexibilidad específica de articulación escapulo-humeral, mejora de la hidrodinámica mediante flexibilidad y el core-training con fitball.

PM:

- *Bici*: 3 horas, con taller práctico de rehidratación. Control de peso pre y post. Sesión para comprensión de la importancia de reponer líquido, sales y glucógeno en los entrenamientos largos.
- *Charla*: Nutrición deportiva.

### **Viernes 6:**

AM:

- *Bici*: Salida corta de bici, (2h aprox).
- *Sesión de carrera a pie*: Calentamiento + Interval training, propiocepción, trabajo de tobillo reactivo.

PM:

- *Natación en aguas abiertas*: Sesión en el pantano, habilidades varias de nado en aguas abiertas, entrada y salida al agua, orientación en el mar, aprender a girar las boyas, aprender a nadar sin pegarse con el de al lado. Mini "competi" por relevos con boyas.
- *Charla*: Mesa redonda "Triatlón para todos". Análisis sobre la práctica del triatlón desde diferentes niveles y puntos de vista (amateur, pro recién llegado, pro consolidado, pro trainer).



## Sábado 7:

AM:

- *Transiciones:* Aprendizaje y entrenamiento de habilidades y destrezas en las transiciones. T1 de la natación a la bici y T2 de la bici a la carrera a pie. Mini competición de transiciones.

PM:

- *Carrera a pie:* trabajo de cuestas y escaleras, fuerza específica para la carrera a pie.
- Sorteo de material de los sponsor/colaboradores.

## Domingo 8:

AM:

- *Transición:* Salida de Bici 3h 30' + Carrera 50' con intervalos.
- Fin del stage, comida, despedida y cierre.

## Inscripciones

### 1. Reserva tu plaza en el Foro 42195.es:

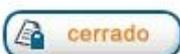
A partir del viernes 25 de mayo a las 10 horas podrás reservar tu plaza para el 42195.es TTS con Ciro Tobar en el Foro 42195.es, en el hilo abierto por Ciro Tobar "[42195.es Tri Training Series](#)".

[Índice general](#) » [Competiciones](#) » [Triatlón](#)

### 42195.es Tri Training Series en VITORIA-GASTEIZ



nuevo  
tema



cerrado

Página 1 de 1 [ 3 mensajes ]

Para reservar, tendrás que postear "Reserva 42195.es TTS". La disponibilidad de plaza se confirmará por orden de reserva. Si hay más solicitudes que plazas, se elaborará una lista de espera por orden de reserva, para el caso en que haya bajas.

### 2. Formaliza tu Inscripción:

Una vez te hayamos confirmado tu plaza, (i) podrás formalizar tu inscripción rellenando el formulario que te enviaremos por mensaje privado a través del foro, y (ii) deberás remitirnos el justificante del ingreso de la cuota íntegra en el número de cuenta que te indiquemos.

Dispondrás de 48 horas para completar el formulario y realizar el ingreso. En caso contrario, se cancelará la reserva, que será cubierta por el siguiente usuario del foro por orden de reserva.

### 3. Te confirmaremos tu inscripción:

Realizado el pago, se confirmará la inscripción al participante por mensaje privado a través del foro.

#### **Condiciones**

- ✓ Grupo: mínimo 10 triatletas / máximo 25 triatletas.
- ✓ Imprescindible licencia federativa de triatlón 2012 en vigor.
- ✓ Precio: 170 euros- socios 42195.es y abonados Fundación Estadio / 190 euros - no socios 42195.es y no abonados Fundación Estadio.
- ✓ Incluye dirección de actividades por Ciro Tobar, acceso y reserva de instalaciones, avituallamientos, material para práctica de actividades, bolsa con regalos de colaboradores, sorteo de material.
- ✓ Inscripciones: a partir del 25 de mayo a través del Foro 42195.es. Instrucciones para formalizar tu inscripción al final de este documento.
- ✓ Costes de cancelación: 25% hasta el 10 de junio de 2012 / 50% hasta el 20 de junio de 2012 / 100% a partir del 20 de junio de 2012.
- ✓ Programa sujeto a modificaciones en función de necesidades y conveniencia del grupo.
- ✓ 42195.es se reserva el derecho a la cancelación unilateral del evento reintegrando el precio a los atletas inscritos.

#### **Alojamiento**

Alojamiento concertado con el Hotel Jardines de Uleta (4 estrellas), localizado en una zona privilegiada de Vitoria-Gasteiz, a escasos 300 metros de las instalaciones deportivas de Fundación Estadio.



Podéis consultar otras alternativas mediante email a [triatlon@42195.es](mailto:triatlon@42195.es).

Colaboradores



42195.es