

I CAMPUS DE NATACIÓ PER TRIATLÓ

22,23 y 24 marzo 2024

DONDE?

CON QUIEN?

ALOJAMIENTO;
HOTEL PICMAIÀ 4*

Port d'Envalira, 2, Pas de la Casa, ANDORRA

SESIONES;

CENTRE ESPORTIU PAS DE LA CASA

Av. Consell General, s/n. Pas de la Casa, Andorra.



JESSICA VALL

OLIMPICA RIO 16' y TOKIO 20'
MEDALLISTA MUNDIAL y CAMPEONA DE EUROPA
BRAND MANAGER
ETTIX



ORIOL PLANS

ENTRENADOR NACIONAL TRIATLÓN y NATACIÓ
RESPONSABLE CATEGORIAS CLUB
NATACIÓ SANT ANDREU



JORDI JOU

ENTRENADOR NACIONAL NATACIÓ
PROFESOR ESCUELA NACIONAL TRIATLÓN
HEAD COACH EN C.N. SANT ANDREU
JJOO RIO16' y TOKYO20'

I CAMPUS DE NATACIÓN PARA TRIATLÓN

CHARLAS y SESIONES ESPECÍFICAS DE TÉCNICA, CON ANDREU ROIG, BIOMECANICO CAR SANT CUGAT.

SESIONES DE TRABAJO TÉCNICO y EFICIENCIA DE NADO, CONTROL DE LACTATO.

TE LLEVARAS A CASA NUESTRA OPINIÓN y PROPUESTA DE TRABAJO TÉCNICO y ENTRENAMIENTO, TODO EN FUNCIÓN DE LAS SESIONES DEL CAMPUS



ESTE ES EL PROGRAMA

VIERNES 22 de MARZO 2024	SABADO 23 de MARZO 2024	DOMINGO 24 de MARZO 2024
	8:00 DESAYUNO	8:00 DESAYUNO
	9:00 COLOQUIO FILMACION ANDREU HERRAMIENTAS ENTRENO	9:00 ACTIVIDAD BIKE/RUN
	11:00 NATACION ENTRENO TÉCNICA	12:00 ENTREGA RESULTADOS ENTRENO TEST
	13:30 COMER	13:30 COMER
	15:00 CHARLA SUPLEMENTACION JESSICA / ETIXX	15:00 DESPEDIDA
16:00 BIENVENIDA	16:30 NATACION	
16:30 BRIEFING HOTEL	ENTRENO CONTROL LACTATO	
17:30 NATACION TEST NEOPRENOS ARENA CHARLA ORIENTATIVA TRABAJO TÉCNICA FILMACIÓN ANDREU	19:15 CHARLA NADO AAAA, PASO DE BOYAS, NADAR EN GRUPO (JOU/ORIOL)	
20:30 CENA	20:30 CENA	

PLAZAS
LIMITADAS

PRECIO DESDE
280€ a 360€

INSCRIPCIONES AQUI;