



Training Camp Melgar Noviembre 2022

Fechas: Viernes 11 al lunes 14 de noviembre.

Ubicación: Melgar, Tolima.

Estadía: Condominio Verdesol, Melgar, Tolima.

¿Qué incluye?

- Hospedaje 4 días, 3 noches en una casa exclusiva ubicada en el conjunto residencial Verdesol, Melgar, Tolima
- Acomodación en habitación triple y cuádruple. Incluye aire acondicionado, ventilador, limpieza diaria.
- Desayuno, almuerzo y cena durante toda la estadía. Opciones frescas, deliciosas y locales, todas las comidas pueden ser adaptadas de acuerdo a preferencias alimenticias de cada atleta.
- Charlas técnicas y sesiones teórico – prácticas para cada disciplina (natación, ciclismo, running).
- Las sesiones de ciclismo se desarrollarán en diferentes rutas simulando las condiciones del circuito del Ironman 70.3 Cartagena.
- Las sesiones de corrida se desarrollarán en circuito cerrado y condiciones de altas temperaturas.
- Sesiones de stretching y movilidad dirigida al triatleta, ciclista o corredor. Abordamiento personalizado en las áreas de mejora del deportista.
- Hidratación con agua y bebida isotónica durante todos los entrenamientos.
- Servicio de escolta y acompañamiento vehicular durante las sesiones de ciclismo.

Disponibilidad y Acomodación.

Contamos con 14 cupos disponibles, 2 habitaciones cuádruples y 2 habitaciones triples.

Hab #1

1 cama doble
1 cama semidoble

Hab #2

1 cama doble
1 cama semidoble

Hab #3

1 cama semidoble
1 individual

Hab #4

1 cama semidoble
1 individual

¿Qué no incluye?

- Transporte ida y regreso a Melgar.
- Seguro de viajes y personal.

Inversión:

- 1.100.000 precio general.
- 900.000 miembros RunnersLab (Triatletas).

Forma de Pago:

-50% reserva de cupo (Transferencia bancaria).

Bancolombia

Cuenta Ahorros

200 0000 0355

Razón Social: CABAV CORP SAS

NIT: 900.391.994-7

321 2958291

-25% semana del evento (Transferencia bancaria).

-25% antes del 30 de noviembre de 2022.

Cronograma de actividades.**Día 1: viernes 11 de noviembre.****05:00am – 10:00pm**

Transporte Bogotá - Melgar. Logística definida por cada atleta.

10:00am – 2:00pm

Llegada a Melgar, disponible para trabajar a distancia.

2:00pm – 3:00pm

Recepción y almuerzo grupal de bienvenida.

3:00pm - 5:00pm

Descanso.

5:00pm – 6:45pm

Sesión grupal de natación, piscina 50m.

- Trabajo de técnica dirigida.
- Desarrollo de resistencia.

7:00pm – 7:30pm

Sesión de stretching y movilidad.

7:30pm – 8:30pm

Cena grupal y repaso de cronograma día 2.

Día 2: sábado 12 de noviembre.

6:00am – 7:00am

Desayuno.

7:30am - 12:00pm

Sesión de entrenamiento de ciclismo.

- Trabajos específicos de ciclismo no drafting. (3-4 horas aprox). Asistencia de los coaches, hidratación, apoyo vehicular durante toda la ruta, racks a disponibilidad.
- Ensayo Transición 2. Sesión de running corta (20 - 40min) justo al terminar el ciclismo para ensayar transición entre disciplinas en condiciones de carrera.

1:00pm – 4:00pm

Almuerzo grupal - Descanso.

4:00pm – 4:30pm

Sesión de stretching y movilidad.

5:00pm – 7:00pm

Charla en preparación para Ironman 70.3 Cartagena.

- Organización logística, recogida de kit y preparación de material, recorrido de las diferentes disciplinas, zona de transición, claves a tomar en cuenta.

7:00pm – 8:00pm

Cena grupal y repaso cronograma día 3.

Día 3: domingo 13 de noviembre.

6:00am – 7:00am

Desayuno.

7:30am – 01:00pm

Sesión de entrenamiento de ciclismo.

- Trabajos específicos de ciclismo no drafting. (3-4 horas aprox). Asistencia de los coaches, hidratación, apoyo vehicular durante toda la ruta, racks a disponibilidad.
- Ensayo Transición 2. Sesión de running larga (60 - 80min) justo al terminar el ciclismo para ensayar transición entre disciplinas en condiciones de carrera.

1:00pm – 4:00pm

Almuerzo grupal y descanso.

4:00pm – 4:30pm

Sesión de stretching y movilidad, abordaje teórico-práctico para mejor adaptación según las necesidades específicas de cada persona y cada disciplina.

5:00pm – 7:00pm

Charla "Experiencias en distancia 70.3"

- Competir por sensaciones - Jorge Quero
- Mi peor experiencia en 70.3 - Jorge Quero
- Mi mejor experiencia en 70.3 - Jorge Quero
- Mi primer 70.3 - Jaime Benazar
- Mi primer podio en 70.3 - Jaime Benazar
- Ironman 70.3 World Championship St. George 2022

7:30pm – 9:00pm

Cena grupal y repaso cronograma día 4.

Día 4: Lunes 14 de noviembre**6:00am – 7:00am**

Desayuno.

8:00am – 8:30am

Sesión de tren superior y fortalecimiento con bandas, específica para natación.

8:45am – 9:30am

Corrida grupal simulando condiciones de temperatura carrera IM 70.3 Cartagena.

9:30am - 10:30am

Alistamiento para regreso a Bogotá y cierre Training Camp.