



ANFIBIUX SPORT S.L.
AVD. de Portugal nº 37 5º A
45600 Talavera de la Reina (Toledo)

PLANNING ENTRENAMIENTO CAMPUS AX3

DOMINGO 1 DE JULIO

Bienvenida de participantes. Según la hora de llegada de participantes, salida a rodar por la zona.

21:00 Cena todos juntos.

LUNES 2 DE JULIO

9:00 Desayuno

10:00 Explicación entrenamiento de agua

10:30 Entrenamiento natación en piscina

12:00 Descanso, para a tomar un café

12.30 Salida en bici 90´

15:00 Comida y descanso

17:30 Charla dirigida por Omar González

18:30 Rodaje + movilidad

21:00 Cena

MARTES 3 DE JULIO

9:00 Desayuno

10:00 Explicación entrenamiento de agua

10:30 Entrenamiento natación en piscina

12:00 Descanso, para a tomar un café

12:30 Trabajo de técnica con escalera aeróbica + trabajo de técnica de ciclismo

15:00 Comida y descanso

17:30 Charla dirigida por Omar González

18:30 Carrera a pie: Técnica + velocidad

21:00 Cena

MIÉRCOLES 4 DE JULIO

9:00 Desayuno

10:00 Explicación entrenamiento de agua

10:30 Entrenamiento natación en Aguas abiertas. **TEST DE 1.000 metros**

12.30 Salida en bici con toma de tiempos en subida

15:00 Comida y descanso

17:30 Charla dirigida por Omar González

18:30 Carrera a pie: **TEST DE 5Km.**

21:00 Cena

JUEVES 5 DE JULIO

9:00 Desayuno

10:00 Explicación entrenamiento de agua

10:30 Entrenamiento natación en piscina. Trabajo ritmos de competición

12:30 Bici con trabajo de fuerza

15:00 Comida y descanso

17:30 Charla dirigida por Omar González

18:30 Carrera a pie: Trabajo ritmos de competición

21:00 Cena

VIERNES 6 DE JULIO

9:00 Desayuno

10:00 Explicación entrenamiento de agua

10:30 Entrenamiento natación en piscina.

12:30 Salida en bici

15:00 Comida

Despedida de participantes