

IRONCAMP WORKSHOP 31 IANUARIE 2015, WORLDCLASS TITAN



sustinut de



CUI SE ADRESEAZA

- Acest training camp de triatlon este un workshop de o zi cu notiuni de baza despre triatlon
- Camp-ul este adresat exclusiv incepatorilor sau celor care nu au mai participat pana acum la un triatlon



CE VEI INVATA



- Cum sa abordezi diferite distante si tipuri de curse
- Importanta nutritiei si suplimentelor in functie de distanta
- Despre incalzire, revenire si zonele de efort
- Cum sa te imprietenesti cu bicicleta ta: cateva notiuni de baza de mecanica
- Vei primi feedback despre tehnica ta de inot sau te vom invata notiunile de baza in bazin
- La final vei primi un program de antrenament pentru o luna de zile

AGENDA ZILEI

Ora	Agenda
07:00-08:00	Inot: corectarea tehnicii & starturi
08:00 - 08:30	Schimbare echipament ciclism & gustare
08:30 - 10:00	Ciclism si mecanica
10:00 - 12:00	Teorie triatlon, si intrebari
12:00 - 14:00	Relocare langa stadion, si pauza pranz
14:00 - 15:00	Alergare - stabilirea pulsului maxim (stadion)



CE VEI AVEA NEVOIE



- O doza de nebunie
- Echipament alergare (pantofi de alergare, colanti, tricou/bluza de corp). Alergarea va avea loc outdoor
- Echipament ciclism (pantaloni scurți - preferabil cu bazon, tricou). Ciclismul se va desfășura indoor
- Echipament inot (slip, casca, ochelari)
- Optional: ceas sportiv

DETALII IMPORTANTE

- Inscrierile se pot face pana pe data de: 21 ianuarie 2015, la camp@alexandrudiaconu.com
- Pretul camp-ului este de 240 Ron per persoana
- Alex Diaconu are mai multe titluri de campion si vice-campion national la triatlon. El este romanul cu cele mai multe participari la Campionatele Mondiale de Triatlon. A fost la patru astfel de curse, pe distanta olimpica, Half Ironman (de doua ori) si ITU Long Course.
- Poti afla mai multe despre el pe www.alexandrudiaconu.com



PARTENERI



UBISOFT®

smartatletic
sport *is* for everyone

FAST
bicycles

WorldClass®



NUTREND