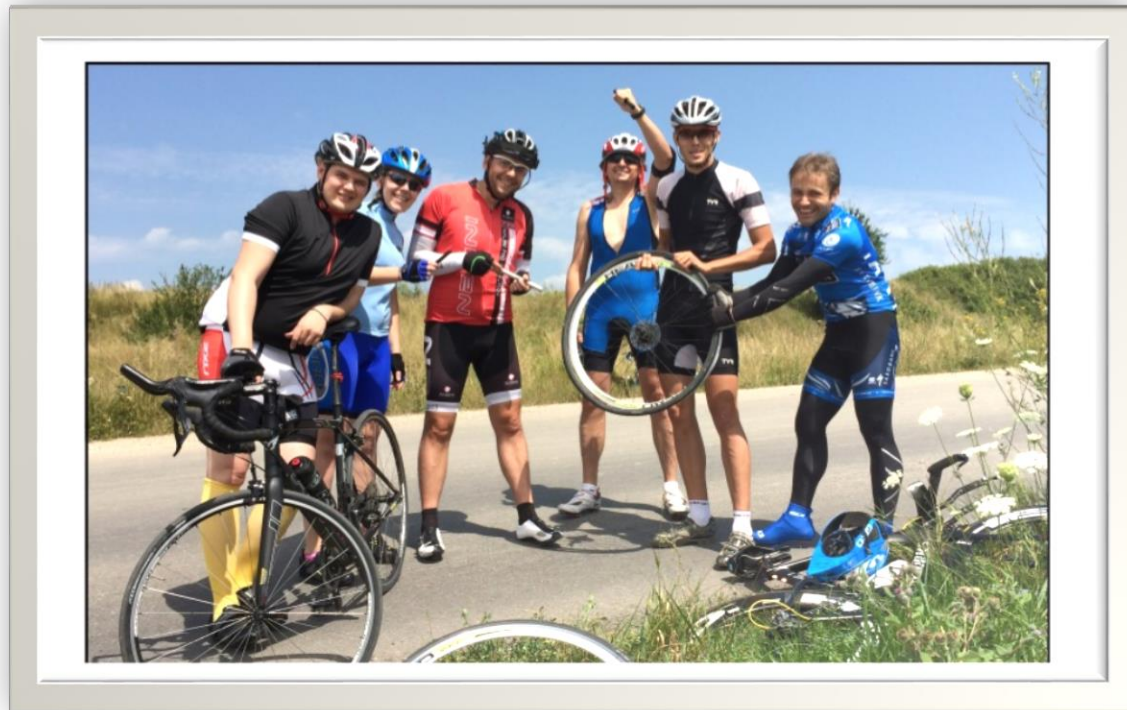


IronCamp

21 – 24 mai 2015 Brasov

Tabara de triatlon cu Alex Diaconu



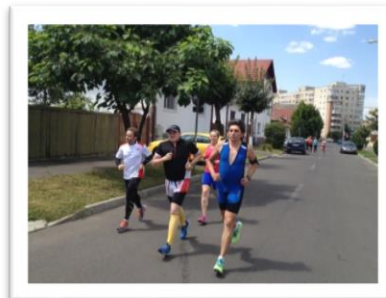
De ce IronCamp?

Despre Tabara

- Vom petrece impreuna trei zile in care scopul este sa ne dezvoltam cunostintele si abilitatile de triatlonisti.
- Tabara se adreseaza celor care sunt la un nivel intermediar si fie isi doresc sa isi imbunatateasca timpii si planul de antrenament, fie au in vedere sa treaca la distante mai mari, de Half si Full Ironman
- Este cea mai buna pregatire teoretica pentru distantele lungi iar sesiunile practice pun accentul pe imbunatatirea tehnicii.

Alex Diaconu este multiplu campion national la triatlon, si a stabilit de-a lungul timpului recorduri nationale pe distantele de olimpic si half ironman.

- In prezent este singurul roman care s-a calificat de doua ori la Campionatele Mondiale de Half Ironman si a participat la alte doua Campionate Mondiale de triatlon Olimpic si Distanța Lunga (avand cea mai buna clasare pe locul 4 la categorie).



Ce activitati avem?

	dimineata	pranz	seara
Ziua 1		<ul style="list-style-type: none">• Primire participanti & introduceri	<ul style="list-style-type: none">• Alergare 10km Prin padure
Ziua 2	<ul style="list-style-type: none">• Ciclism 50km Tehnica urcarilor & coborarilor Brasov-Poiana-Prasov		<ul style="list-style-type: none">• Tehnica de inot - Bazin -• Teorie de nutritie• Sesiune Q & A
Ziua 3	<ul style="list-style-type: none">• Brick Ciclism 60km (plat) + 5/10km alergare		<ul style="list-style-type: none">• Teoria & practica tranzitiilor• Sesiune Q & A
Ziua 4	<ul style="list-style-type: none">• Inot open water 4 / 5 x 300m	<ul style="list-style-type: none">• Sesiune Q & A	

Cat costa si ce este inclus?

Pretul este de 850 ron / participant

Sunt incluse:

- ✓Cazarea in camere duble la pensiunea casa Ezio
- ✓Trei mese pe zi
- ✓Coaching 1 la 1
- ✓Suport tehnic pe traseul de ciclism

Nu este inclus:

- x Transportul
- x Bauturile
- x Masaj (optional)

Detalii si inscrieri:

camp@alexandrudiaconu.com

0754010172