

# TRI WOMEN TRAINING CAMP '23

14 AL 16 DE JULIO DE 2023  
SAN VICENTE DEL RASPEIG -  
VILLA UNIVERSITARIA (ALICANTE)

NIVEL: INICIACIÓN



Organiza:

**TRICV**  
Federació de Triatló  
Comunitat Valenciana

Colaboran:

**GEO**  
NUTRICIÓN PROFESIONAL

**JC**  
grupoelcastillo  
villauniversitaria

**VU**

**COMUNITAT VALENCIANA**  
Mediterráneo  
EN VIVO  
Y SEGURO

# **TRI WOMEN TRAINING CAMP '23**

**-> Del 14 al 16 de Julio**

**-> San Vicente del Raspeig (Alicante)**

**-> Alojamiento en la Villa Universitaria**

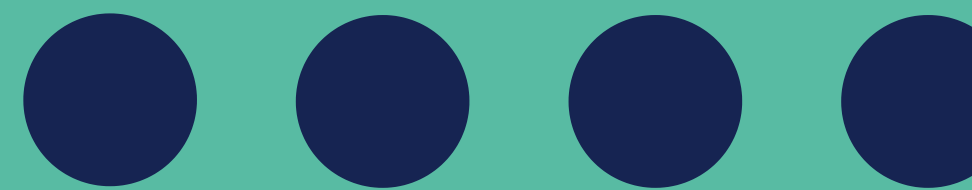
**-> Instalaciones deportivas de San Vicente del Raspeig y  
Universidad de Alicante**

- **Velódromo**
- **Gimnasio**
- **Pista de atletismo**
- **Piscina descubierta 50 m**

**-> Pack de bienvenida**

- **Bolsa**
- **Maillot**
- **Gorro natación**
- **Pack nutrición**
- **Inscripción MTRI València**





## **PROGRAMA DEL CAMPUS**

### **Viernes 14 de Julio**

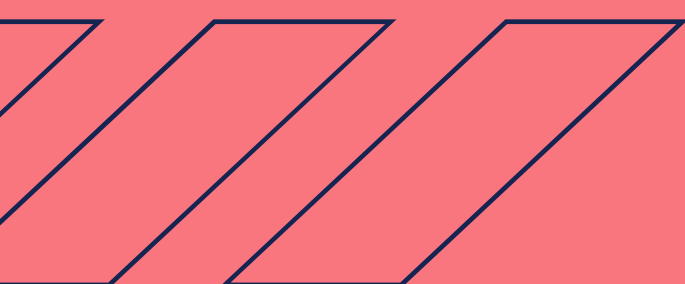
- 16.00 h a 17.00h Recepción y entrega Pack de Bienvenida
- 17.00 h Taller mecánica y mantenimiento de la bicicleta
- 18.00 h Sesión fuerza y trabajo preventivo aplicado al Triatlón
- 19.00 h Sesión Técnica de carrera a pie
- 21.00 h Cena

### **Sábado 15 de Julio**

- 8.00 h Desayuno
- 9.30 h Taller de nutrición de la mano de GEO Nutrición Deportiva
- 10.00 h a 11.00h Salida en bicicleta
- 12.00 h Sesión natación en piscina
- 14.00 h Comida y descanso
- 16.30 h Charla *Preparación de la Competición en Mujeres Triatletas*
- 17.30 h Sesión técnica de transiciones
- 21.00 h Cena en restaurante

### **Domingo 16 de Julio**

- 8.00 h Desayuno
- 9.00 h Natación en Aguas Abiertas
- 10.00 h Simulacro de triatlón TRIWomen Training Camp
- 14.00 h Comida y despedida



# **TRI WOMEN TRAINING CAMP '23**

## **-> Entrenadoras**

- **Vanessa Huesa - Directora Técnica Federació TRICV**
- **Silvia Valero - Entrenadora triatlón**
- **Natalia Bermúdez de Castro - Entrenadora triatlón**

## **-> Tarifas**

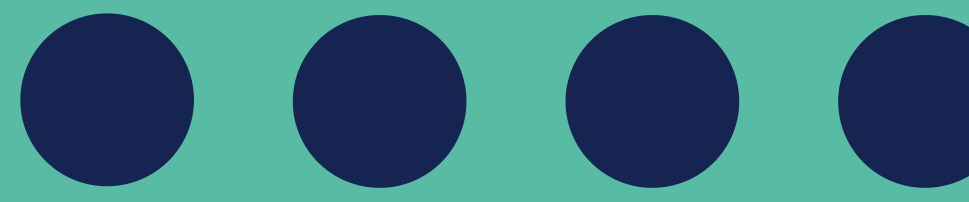
- **300 € Alojamiento en Pensión Completa y habitación individual (zona residencia)**
- **275 € Alojamiento en Pensión Completa y habitación doble (zona confort)**

## **-> INSCRIPCIONES ONLINE: [www.triatlocv.org](http://www.triatlocv.org)**

- **<https://bit.ly/3BEtrjA>**



**TRI WOMEN  
TRAINING  
CAMP '23**



**MÁS INFORMACIÓN:  
Responsable del Campus - Vanessa Huesa  
vanessa.huesa@triatlocv.org  
645958335**

