

3D TRAINING CAMP OROPESA 2022

Hr / Día	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SÁBADO 16	DOMINGO 17	LUNES 18	
8:00 9:00	DESAYUNO						
9:00	BRIFING DEL DÍA						
9:15 14:00	TC1 - BIKE Crono 60' <i>By Seba</i>	TC2 – BIKE "Social Ride" <i>By ET</i>	TC2 – RUN "Tempo Run" <i>By David</i>	TC3 - BIKE Crono Escalada 20' <i>By Seba</i>	TC4 – TRIATLON <i>By ET</i>	DESPEDIDA Y VIAJE	
14:00 17:00	VIAJE Y RECEPCIÓN						
	ALMUERZO						
17:00 20:00	TC1 – SWIM Ambientación Técnica AA <i>By Juandy</i>	TC2 – SWIM "LD Test 40' / 60' <i>By Seba</i>	TC3 – SWIM "Técnica y recuperación Activa" <i>By Juandy</i>	TALLER: ANÁLISIS DE DATOS Y DOSIFICACIÓN DE ESFUERZO EN CICLISMO <i>By Seba</i>			
					TALLER DE "ENTRENAMIENTO INVISIBLE" <i>By David y Juandy</i>		
20:30 21:30	CENA						
21:30	TIEMPO LIBRE						