

# Campus TRIATLÓN

  
campus de triatlón  
**SPORTTRAINING**

2023

**+ WAKEBOARD**

*¡Vive una experiencia  
única y fantástica!*

**Albir  
Garden  
RESORT**  
sports

**CROWN**  
SPORTNUTRITION

CENTRO INTEGRAL DE TRATAMIENTO  
**FISIOCIT**

**ZOGGS**

recoverylab.es

**FASTER**

**Cable-Ski**  
Benidorm - Ski & Wakeboard

**GARMIN**

*¡Para chicos y chicas  
entre 16 y 20 años!  
Del 1 al 9 de julio  
en Alicante*



Infórmate en:  
[www.sporttraining.es](http://www.sporttraining.es)  
[campustriatlon@sporttraining.es](mailto:campustriatlon@sporttraining.es)



*Presentamos un Campus único dirigido a chicos y chicas entre 16 y 20 años, en un lugar fantástico como es ALBIR GARDEN RESORT en Playa de El Albir (Alicante), donde disfrutarán de unos magníficos días orientados al entrenamiento, el aprendizaje y la diversión, en lo que será sin ninguna duda ¡una experiencia inolvidable!*

*Entrenamientos específicos de TRIATLÓN, combinando la natación, el ciclismo y la carrera, junto con un cursillo de varios días de un deporte tan espectacular como es el WAKEBOARD.*

*Dirigido por entrenadores del staff de la prestigiosa revista sobre entrenamiento Sportraining, combinando alta formación, conocimiento, y mucha experiencia.*

 [Ver vídeo Campus 2022](#)



campus de triatlón  
**SPORTTRAINING**





- ✓ *Entrenamientos de NATACIÓN con el objetivo de aprender y dominar las técnicas específicas para nadar en TRIATLÓN.*
- ✓ *Entrenamientos de CICLISMO aplicados al TRIATLÓN.*
- ✓ *Entrenamientos de CARRERA tanto en pista de atletismo como en bonitos caminos cerca del mar.*
- ✓ *Entrenamientos técnicos de TRANSICIONES con el objetivo de dominar y automatizar éstas para el TRIATLÓN.*
- ✓ *Charlas teóricas de nutrición, planificación deportiva y optimización de la bicicleta.*
- ✓ *Clases y prácticas de WAKEBOARD en cable skí.*
  - ✓ *Excursiones y actividades lúdicas.*





*Alojamiento espectacular en ALBIR GARDEN RESORT,  
ubicado en Playa de El Albir, en pleno corazón de la Costa Blanca  
en Alicante, entre el mar y la montaña.*

*Un resort con una gran orientación hacia el huésped deportista,  
contando con el Albir Garden Sports,  
que ofrece unas completísimas instalaciones que permiten disfrutar  
de la mejor combinación entre deporte y vacaciones.*

*Con amplios jardines que incluyen piscinas tropicales y un parque acuático  
propio dentro del mismo complejo, el Aquagarden Park.*

*Con restaurante buffet, situado en el edificio principal  
y con vistas a los jardines y piscinas*

*Los participantes en el Campus se alojarán en habitaciones  
triples o cuádruples muy acogedoras y luminosas,  
que cuentan con amplia terraza, tv, aire acondicionado...*

 [www.albirgardenresort.com](http://www.albirgardenresort.com)



 [VER VÍDEO](#)



**Albir**  
**Garden**  
RESORT  
**sports**

# NATACIÓN



**OBJETIVOS:**  
*Aprender y dominar las técnicas específicas del segmento de natación en TRIATLÓN.*

# CICLISMO



## **OBJETIVOS:**

**Adquirir destrezas específicas para competir en TRIATLÓN, así como conocimientos útiles de la bici.**

# CARRERA



## **OBJETIVOS:**

*Optimizar la biomecánica y aprender a mejorar la economía de carrera con el fin de rendir mejor en TRIATLÓN.*



# CHARLAS TEÓRICAS

  
campus de triatlón  
**SPORTTRAINING**



## NUTRICIÓN:

Adquirir los conocimientos básicos sobre la nutrición antes, durante y después del esfuerzo.

## PLANIFICACIÓN:

Conocer en qué consiste todo el proceso de la planificación deportiva y cuál es su finalidad.

## LA BICICLETA:

Aprender los “trucos” básicos para sacarle el mejor rendimiento a la bici.



# WAKEBOARD

*Clases de WAKEBOARD en Cable Skí Benidorm, dirigidas por una gran equipo de profesionales. Cable Skí Benidorm es el único cable skí sobre el mar en el mundo y además el pionero desde 1966, con una prestigiosa escuela tanto para competidores internacionales como para principiantes.*

*La modalidad de cable skí permite con su remolque mecánico sin necesidad de lancha, a través de un cable-guía de 1km de recorrido (el más largo de España), tener hasta 12 personas practicando Wakeboard de forma simultánea y a distintas velocidades.*

*Los traslados desde Albir Garden Resort a Cable Ski Benidorm se harán a través de un autobús privado contratado para este fin.*

 [www.cableskibenidorm.com](http://www.cableskibenidorm.com)

 [VER VÍDEO](#)



**Cable-Ski**  
Benidorm - Ski & Wakeboard

# Inscripciones



1. Solicita la plaza escribiendo a: [campustriatlon@sporttraining.es](mailto:campustriatlon@sporttraining.es) con los siguientes datos: nombre, edad, lugar de residencia y experiencia en triatlón.
2. Te confirmaremos si la solicitud es aceptada, en función de las plazas libres disponibles.
3. Te daremos las indicaciones para que realices la inscripción.

¡Límite de plazas: 30!



¿Qué incluye?

- ✓ 9 días / 8 noches en régimen de pensión completa (restaurante buffet).
- ✓ Entrada el sábado 1 y salida el domingo 9 de julio.
- ✓ Todas las actividades del Campus (también el curso de wakeboard de 3 días).
- ✓ Completo avituallamiento diario con la mejor nutrición deportiva: [Crown Sport Nutrition](#).
- ✓ Regalos de los patrocinadores.
- ✓ Desplazamientos a la actividad de cable skí.
- ✓ Seguro de R.C. y accidentes.
- ✓ Precio total: 859€

Info: [campustriatlon@sporttraining.es](mailto:campustriatlon@sporttraining.es). Tel: 669362736. [www.sporttraining.es](http://www.sporttraining.es)



campus de triatlón  
**SPORTTRAINING**

**Organiza:**

**SPORTTRAINING**

**Colabora:**

**CROWN**  
SPORTNUTRITION

**ZOGGS**

**GARMIN**

**FASTER**



sports

 **FISIOCIT**  
CENTRO INTEGRAL DE TRATAMIENTO

 **recoverylab.es**

 **Cable-Ski**  
Benidorm - Ski & Wakeboard