

3D TRAINING CAMP MURCIA 2021

Hr / Día	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:30 a 8:45	VIAJE	APERTURA ZONA MECÁNICA			
7:30 a 8:30		DESAYUNO			
8:15		BRIFING DEL DÍA		TALLER DE TRANSICIONES by Universitri	BRIFING DEL DÍA
9:00 a 14:00		TC1 Dosificación de esfuerzo	TC2 Crono individual	ENERVIT TRIATLON DAY 800m / 30k / 5k 1600 / 55 / 10k	TC4 Crono Grupal
14:00 a 15:00		ALMUERZO			
17:00 a 18:00		TALLER DE NEOPRENOS by Juan Diego Gil	TALLER DE AGUAS ABIERTAS by Universitri	CHILLOUT	TALLER COLABORATIVO SOBRE ESTRATEGIAS NUTRICIONALES by Manuel Polanco
18:00 a 20:00		NATACIÓN AA Ambientación	NATACIÓN AA Técnicas de AA	RECUPERACIÓN Y ESTIRAMIENTOS by Juan Diego Gil	NATACIÓN AA "libre"
20:30	Cena y recepción	CENA			
21:30	Inauguración de "Las noches de La Llorería"	<i>En las noches de "La Llorería":</i> DAY CHALLENGE AWARD DOSIFICACIÓN DE ESFUERZO	<i>En las noches de "La Llorería":</i> DAY CHALLENGE AWARD CRONO SUPERACIÓN	<i>En las noches de "La Llorería":</i> DAY CHALLENGE AWARD CRONO TECHNIC	<i>En las noches en "La Llorería":</i> DAY CHALLENGE AWARD BEST OF...