

# TRAINING STAGE DENIA 30-31 Marzo'19

## Escuela Triatlón SD CORRECAMINOS

### VIERNES 29 de Marzo:

- 17-20h: Llegada y acomodamiento en el **Hotel Ona Ogisaka Garden**
- 20:00h: BRIEFING BIENVENIDA
- 21:10h: CENA en el hotel

### SÁBADO 30 de Marzo:

- 9-9:30h: DESAYUNO
- **10h: Salida ciclista: RUTA Llana por crta. De Las Marinas**
  - **Descripción:** Ruta circular de recorrido llano para poder garantizar la circulación en grupo tratando de ir por carreteras con poco tráfico y sin alejarse mucho. Existe la opción de hacer ida y vuelta por la carretera de Las Marinas para los más pequeñas, 1 vuelta o 2 vueltas a este circuito para los que vayan mejor. En cualquier caso, se rodará en 2 grupos: más pequeños e infantiles/cadetes.
  - **Detalles de la ruta:** <https://www.strava.com/routes/17404197>
- **12:30h: Técnica de transiciones en las inmediaciones del hotel.**
- 14:00h: Comida en el hotel
- 15:00-17:00h: DESCANSO
- 16:30h: **Visión película "Coach Carter"** en la sala de reuniones del hotel.
- **19:15h: Sesión de AF y carrera en las pistas de atletismo de Denia.**
- **21:00h: CENA**

### DOMINGO 31 de Marzo:

- **09-09:45h: DESAYUNO**
- **10:30h: DUATLÓN**
  - **Descripción:** En primer lugar se hará un reconocimiento al recorrido ciclista, que será un circuito de 2-3kms y de carrera (seguramente en el paseo de las Rotas). A continuación se dará la salida a la prueba con 2 distancias: 2,2kms/10kms/1,1kms para infantiles y cadetes y 1km/5kms/500mts para benjamines y alevines.
- **14:00h: COMIDA y CLAUSURA del STAGE**