

TRAINING STAGE DENIA 29-30-31 Marzo'19

JUEVES 28 de Marzo:

- 17-20h: Llegada y acomodamiento en el **Hotel Ona Ogisaka Garden**
- 20:30h: **BRIEFING BIENVENIDA**
- 21:15h: CENA en el hotel

VIERNES 29 de Marzo:

- 8-8:45h: DESAYUNO
- **9:00h: Salida ciclista: CRONOESCALADA COLL DE RATES**
 - **Descripción:** El objetivo de la salida es hacer un test en subida aprovechando un puerto de pendiente relativamente constante y con cierta longitud. Iremos calentando hasta pie de puerto y una vez allí iremos saliendo cada minuto a modo de contrarreloj. En cuanto nos reagrupemos en la cima seguiremos con el resto de la ruta, donde ya no habrán más paradas.
 - **OPCIÓN A (rendimiento/LD): 94kms, +1.476mts**
<https://www.strava.com/routes/17325952>
 - **OPCIÓN B (iniciación): 63,3kms, +1.054mts**
<https://www.strava.com/routes/17448339>
 - **Altimetría del puerto:** 6,8kms, % medio 5,05
<http://www.cronoescalada.com/index.php/puertos/view/1275>
- 13:20h: **Nado en mar:** 1200-1800mts en Z1-2
- 14:15h: Comida en el hotel
- 15:15-17:00h: DESCANSO
- **17:15h: Sesión de AF: zona central y movilidad articular**
- **18:45h: MESA REDONDA de CICLISMO:**
 - **BIOMECÁNICA de ciclismo:** a cargo del Dr. en CCAFD **Jose Ignacio Priego**
 - **Limitantes del RENDIMIENTO en ciclismo:** a cargo de **D. Alexis Gandia Soriano**, preparador físico del equipo profesional de ciclismo Burgos-BH.
 - **Debate final con dudas, opiniones y preguntas.**
- **21:15h: CENA**

SÁBADO 30 de Marzo:

- **07-07:30h: DESAYUNO**
- **08h: Salida ciclista: VUELTA A LA MARINA**
 - **Descripción:** Salida larga con el objetivo de “hacer fondo”, por lo cual se trata de ir un ritmo lo más uniforme posible y parar lo mínimo posible.
 - **Opción A (rendimiento/LD): 133,77kms, +2.190mts**
 - Ruta larga pero con desnivel razonable. Recomendable para los románticos de los paisajes como el de los cerezos en flor a lo largo de toda la Vall de Gallinera.
<https://www.strava.com/routes/17448922>
 - **Opción B (LD): 156,7kms, +2.977mts**
 - Ruta épica. Solo apta para los que realmente estén en condiciones, NO APTA para satisfacer un ego excesivo carente de la preparación física necesaria. Se recomienda hacerla en un grupo reducido y de nivel homogéneo para poder ir colaborando en los relevos a lo largo de la ruta.
<https://www.strava.com/routes/17448777>
 - **Opción C (iniciación): 75,59kms, +1.066mts**
 - Ruta con la subida a Vall de Laguar como el resto de grupos pero con una vuelta por terreno más cómodo, de forma que sea una ruta larga, con desnivel, pero asequible.
<https://www.strava.com/routes/17325817>
- **13:15-30h: Nado en mar:** 1200-1800mts en Z1-2. **Sólo para opciones A y C.**
- **14:30-15:30h: Comida en el hotel**
- **15:30h-17:30h: DESCANSO**
- **17:30-18:10h: Sesión de AF** centrada en **movilidad articular**
- **18:30h: MESA REDONDA de NUTRICIÓN DEPORTIVA:**
 - **ALCOHOL y DEPORTE...¿buena combinación?:** Dra. Andrea Boscà
 - **NUTRICIÓN APLICADA al TRIATLÓN de LD:** a cargo del Dr. en Biología Néstor Vicente-Salar.
 - **Debate final con dudas, opiniones y preguntas.**
- **21:20h: CENA**

DOMINGO 31 de Marzo:

- 9-9:45h: DESAYUNO
- **10:30h: TRIATLÓN SPRINT/OLÍMPICO**
 - **Descripción:** El objetivo de este entrenamiento es hacer un triatlón sprint u olímpico. Se delimitará un recorrido de natación, a 1 o 2 vueltas en función de la modalidad (750-1500mts), se darán 1 o 2 vueltas en bici al macizo del Montgó y se correrá por un recorrido delimitado por el paseo de las Rotas.
 - **Recorrido circuito ciclismo: 25,97mts; +374m**

<https://www.strava.com/routes/17326023>



- **14:15h: COMIDA y CLAUSURA del STAGE**