

TRAINING STAGE DENIA 1-4 Julio'21

JUEVES 1 de Julio:

- 17-18h: Llegada y acomodamiento en el **Hotel Ona Ogisaka Garden**
- 18:30h: **BRIEFING BIENVENIDA**
- **19:15h: Nado en mar: 2500-3000mts en Z1-2**
- **20.00h: Carrera a pie 30'Z2**
- 21:30h: Cena en el hotel

VIERNES 2 de Julio:

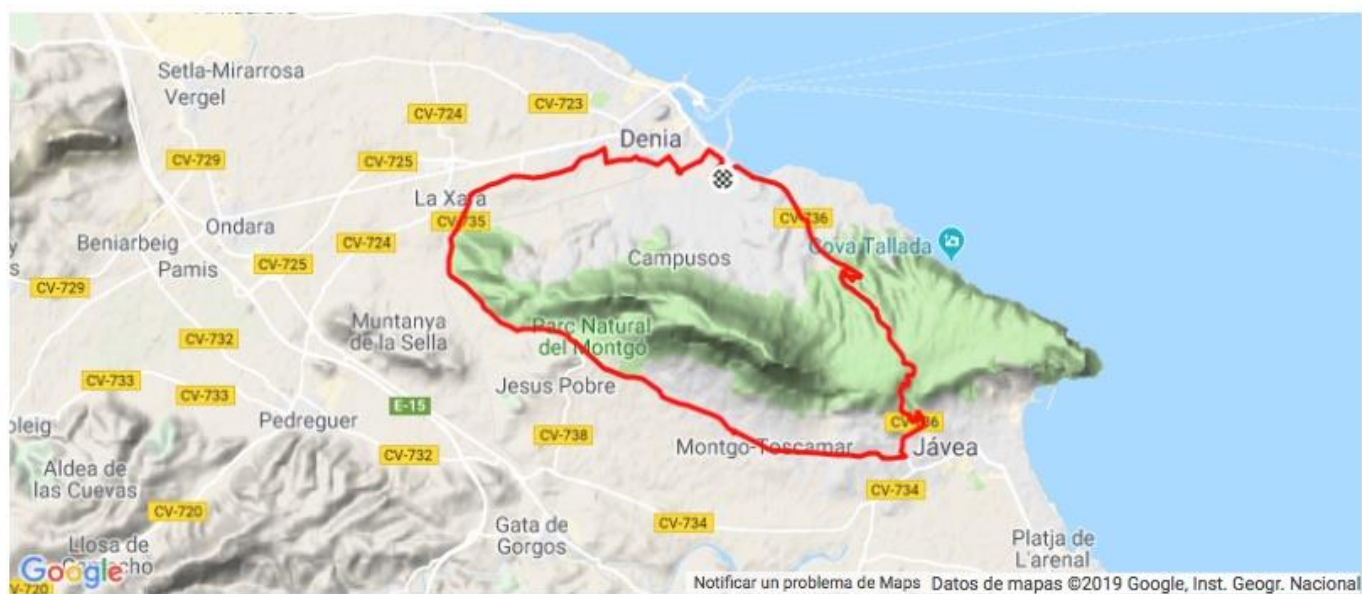
- 7.30-8:15h: DESAYUNO
- **8:30h: Salida ciclista: CRONOESCALADA VALL DE EBO**
 - **Descripción:** El objetivo de la salida es hacer un test en subida aprovechando un puerto de pendiente relativamente constante y con cierta longitud. Iremos calentando hasta pie de puerto y una vez allí iremos saliendo 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.
 - **85kms, +1.259mts**
<https://www.strava.com/routes/24307339>
 - **Altimetría del puerto:** 8,6kms, % medio 5,41
<http://www.altimetrias.net/aspbk/verPuerto.asp?id=318>
- **12:00h: Natación en el mar 2000-2500Z2**
- 14:30h: Comida en el hotel
- 15:30-18:00h: DESCANSO
- **18:15h: Charla: ¿Qué significan las zonas de entrenamiento?**
- **19:00h: Sesión de AF: zona central y movilidad articular**
- 21:30h: Cena en el hotel

SÁBADO 3 de Julio:

- 07:30-08:15h: DESAYUNO
- **08:30h: 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.
97,6kms, +1.390mts
 - Ruta con la subida a la Sierra de Bernia, con una vuelta por terreno más cómodo, de forma que sea una ruta larga, con desnivel, pero asequible.
<https://www.strava.com/routes/24307817>
- **12:30-13:00h: Nado en mar:** 1500-2000mts en Z1-2.
- 14:30-15:30h: Comida en el hotel
- 15:30h-18:30h: DESCANSO
- **18:30-19:00h Sesión de AF** centrada en **movilidad articular**
- **19:15h. Carrera a pie en las pistas.**
- 21:30h: Cena en el hotel

DOMINGO 31 de Julio:

- 8:00-8:45h: DESAYUNO
- **9:30h: TRIATLÓN SPRINT**
 - **Descripción:** El objetivo de este entrenamiento es hacer un triatlón sprint. Se delimitará un recorrido de natación, a 1 vuelta en función de la modalidad (750 mts), se dará 1 vuelta 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>



- **14:30h: COMIDA y CLAUSURA del STAGE**