www.bestperformanceteam.it 24> 30 marzo 2014

BESTPERFORMANCE

di Simone DIAMANTINI & Fabio VEDANA

Triathlon Training Camp

Marina di Scarlino (Gr) - TOSCANA - 24/30 marzo 2014

Anche quest' anno Best Performance organizzerà il Training Camp in terra di Toscana in collaborazione con DDS triathlon Team. E' l'occasione per appassionati, Ironman o anche neofiti per preparare la stagione in un clima professionale ma al tempo stesso divertente. Ci si allenerà insieme ad atleti professionisti e con allenatori dalla provate competenze ed esperienza.

Inoltre ci sarà sempre al seguito, un'ammiraglia per dare assistenza

" The Coach"
S. Diamantini

" The Coach"
F. Vedana

DATA	1° TRAINING MAT.	2° TRAINING MAT.	TRAINING POMERIGGIO	SERA
24-3 Lun	Arrivo e sistemazione in albergo e CENA			Riunione organizzativa TRAINING CAMP
25-3 Ma	NUOTO a digiuno con colazione a seguire	CICLISMO lungo 3h/4h in gruppo (con lavoro specifico, divisione per livelli)	Tecnica di CORSA + endurance da 45' a 60'/70' tutta sterrata nella riserva naturale	
26-3 Me		CORSA ENDURANCE	CICLISMO aerobico con salite + stretching	
27-3 Gi	NUOTO a digiuno	CICLISMO 2h/4h con lavoro specifico	CORSA (fartlek) + stretching e di posture (core stability)	INIZIO RADUNO DDS
28-3 Ven	NUOTO a digiuno	CICLISMO 3h/4h (divisioni per livelli tecnici e di allenamento)	CORSA Tecnica e Forza Specifica	Interventi di approfondimento *
29-3 Sa	NUOTO a digiuno	CICLISMO Long RIDE con salite lunghe	CORSA (facoltativa) Focus posture, core stability e stretching	Interventi di approfondimento **
30-3 DOM	CICLISMO lungo da 3h/4h	Pranzo e partenza		

COSTI

- dal 24/3-30/3 590€ (6gg)
- dal 25/3-30/3 490€ (5gg)
- dal 26/3-30/3 400 € (4gg)
- dal 27/3-30/3 380€ (in singola) 290€ (in tripla)

MODALITA' ISCRIZIONI **via mail a:** info@bestperformanceteam.it

Info: Tel. 3478180614 - 3477301520

Pagamento quote: bonifico c/c Best Performance:

Unicredit Banca: IBAN IT 31 H 02008 01626 000102736198

DDS TRAINING CAMP

Questo Training Camp, si fonderà insieme l'ultimo weekend del mese di marzo; dalla sera di giovedì 27, al primo pomeriggio di domenica 30. Aperto alla partecipazione di tutti coloro i quali vogliano vivere una tre giorni all'insegna del triathlon, insieme ai campioni del DDS triathlon team & Best Performance; Daniel Fontana, Ivan Risti, Simone Diamantini, Fabio Vedana e Luca Sacchi si metteranno a disposizione dei partecipanti per confronti, consigli e segreti.

COME RAGGIUNGERCI

- **In auto** uscita Follonica Nord
- **In treno** da Milano (2 treni) arrivo a Scarlino Scalo