



Optimal Endurance Training



www.optimalendurancetraining.com

O.E.T.

# 2º TRI-CAMPUS EN ALTURA

Centre National d'Entrainement en Altitude de FONT ROMEU

(Pirineo Francés) 31 Julio-6 de Agosto de 2010



Este año también **para niños:**

CAMPUS de **BALONCESTO** con Fran Murcia

CAMPUS de **ESGRIMA**

CAMPUS de **TRIATLÓN**



## DÍA MODELO (adultos)

08:00 **Desayuno.**

09:00 **Charla.** Técnica de Carrera en Triatlón.

10:30 **Ciclismo.** Salida en bici (2h).

13:00 **Comida.**

15:30 **Natación.** Ejercicios de propulsión.

18:00 **Carrera.** Técnica en Pista de Atletismo.

19:00 **Cena.**

