

Triatlon

ENTRENA

EN INVIERNO



Lapica Trips & Events

Desde la experiencia en la gestión de actividades físicas al aire libre, hemos querido ofrecer a todos los triatletas y deportistas de larga distancia, la posibilidad de practicar en temporada invernal un excelente deporte, complementario a la programación de los entrenos de la temporada.

Junto a la natación y el atletismo, el esquí nórdico se considera una de las modalidades deportivas más completas que existen, además de exigir una preparación física adecuada.



Beneficios en la práctica del esquí nórdico

Trabajo aeróbico

aumento del consumo de oxígeno y de la capacidad pulmonar (niveles de CO₂máx más altos que en cualquier otro deporte).

Se realiza en altura

con los beneficios que eso conlleva:
aumento de los niveles de hematocrito en sangre.

Aumento del tono muscular

trabajamos gemelos, sóleos, cuádriceps y glúteos en el tren inferior y, al utilizar los palos, también ejercitamos el a menudo olvidado tren superior con la movilización de tríceps, deltoides y hombros. Del tronco echamos mano de pecho, espalda, dorsales, lumbares y abdominales.

Bajo nivel lesivo

al no tener impacto, las articulaciones sufren menos (entrenamiento ideal si se está lesionado).

Se trabajan otras habilidades

como el equilibrio, la coordinación y la propiocepción.

Cambio de entorno

relación mucho más estrecha con la naturaleza, aumento de sensaciones. Estaciones ubicadas en parques naturales, muy poco masificadas y un ambiente distendido.



Objetivos

La finalidad del camp se centra en el acercamiento del esquí nórdico al triatleta, de modo que este obtenga la suficiente autonomía para realizar un entrenamiento aeróbico óptimo.

¿A quién va dirigido?

Va dirigido a todos los triatletas y deportistas que quieran salir de sus rutinas de entrenamiento y probar nuevas modalidades deportivas complementarias que les ayuden en la mejora de sus capacidades físicas.



CARACTERÍSTICAS DE LA OFERTA

Modalidad de esquí nórdico

Estilo clásico

Programación

Día 1: 2 horas aprendizaje técnica (grabación) + 2 horas de ruta (trabajo aeróbico)

Día 2: 1 hora aprendizaje técnica (grabación) + 3 horas de ruta (trabajo aeróbico)

Estación de esquí

La Llosa (Capcir Francés)

Alojamiento

Cámping Solana del Segre en Bungalows de 3/4 plazas, equipados con ropa de cama, piscina climatizada, gimnasio, bar/restaurante y zonas comunes.

PVP (IVA incl.): 130€ / persona

Incluye: 1 noche de alojamiento en media pensión (cena + desayuno), forfait y material de esquí 2 días, 8 horas de clase con monitor, seguro de Responsabilidad Civil y Accidentes. Para realizar la actividad, el grupo deberá ser de 6 personas como mínimo.

No incluye: comidas y transporte. Posibilidad de solicitar transporte para el grupo (previa solicitud y cotización a parte).

Opcional: Posibilidad de contratar salidas en bicicleta y/o running, guiadas o no. Charlas técnicas. Actividades complementarias (orientación con raquetas...). Comidas en pistas previa reserva. Noche extra. Consulta nuestras tarifas.

**Los horarios se adaptarán a las necesidades del grupo. Posibilidad de acceso a la piscina de Puigcerdà (solicitud a parte).*

**Material necesario: Mallas térmicas, camiseta térmica, forro polar (o similar), cortaviento, gafas de sol, guantes invierno, gorro y protección solar.*





www.lapicatrips.com info@lapicatrips.com

