



CLINIC

LA VIÑUELA



Hotel Boutique La Viñuela
12,13,14 de diciembre

Inscríbete en xterraspain.es
o mandando un email a
direccion@xterraspain.es

Inscripción: 150€

Inscripción

+Alojamiento con pensión completa: 250€


COSTA DEL SOL
PATRONATO DE TURISMO

226ERS
ULTIMATE SPORT DIVER

squirt

BICHA

TROPS

O₂
Centro Wellness

Vital

LA VIÑUELA
HOTEL BOUTIQUE



Squirt Lube desarrolla productos para la limpieza de la bicicleta, especialmente para partes tan delicadas como la cadena y el sistema de transmisión. A través de esta charla explicarán cómo aplicar los distintos lubricantes desarrollados para la limpieza de la máquina y darán a conocer otros productos pensados para el deportista.

LA PSICOLOGÍA EN EL TRIATLÓN

La mente es en muchas ocasiones más importante que las piernas en el devenir de una carrera. En este encuentro se abordará la preparación psicológica del triatleta: cómo entrenar la mente para un esfuerzo prolongado; qué factores mentales influyen al rendimiento deportivo o cómo controlar los niveles de estrés, motivación y autoconfianza antes de una prueba.



ENTRENAMIENTO Y CHARLA TÉCNICA DE NATACIÓN CON GUILLERMO MEDIANO

De las tres disciplinas del triatlón, la que más quebraderos de cabeza genera entre los deportistas es, sin duda, la natación. El entrenador de natación Guillermo Mediano desarrollará varios conceptos teóricos para mejorar el nado en una prueba de triatlón. Esta parte teórica se pondrá en práctica en el entrenamiento posterior.



ENTRENAMIENTO Y CHARLA TÉCNICA CON BICHA TRAIL & MOUNTAIN

BICHA Trail & Mountain es una tienda especializada en productos dedicados al trail running. Varios de sus expertos analizarán cómo afrontar de la forma más eficiente en cuanto a pisada y técnica la última parte de una prueba XTERRA. Asimismo, posteriormente conducirán un entrenamiento práctico en el segmento de carrera a pie del XTERRA La Viñuela.



SESIÓN DE ESTIRAMIENTOS CON VITALSPORT

Sesión de estiramientos dirigida por Vitalsport centrada específicamente en los músculos que más se trabajan en el triatlón. También desarrollarán el concepto de 'entrenamiento invisible', la parte que no se entrena, pero que es igual de importante a la hora de mejorar nuestro rendimiento como deportista: descansos y rutinas.



VÍDEO DOCUMENTAL XTERRA

Proyección en vídeo de las mejores imágenes del XTERRA Spain Tour 2014.



NUTRICIÓN EN COMPETICIÓN

226ers, proveedor oficial de productos energéticos de XTERRA Spain explicará detalles como el tipo de complemento energético más recomendable para un triatlón; la frecuencia con la que el deportista debe alimentarse durante una prueba o la dieta a seguir días antes de la competición.



La cadena de centros deportivos referencia en España O₂ estará presente en el I Clinic XTERRA para mostrar a los deportistas cómo sacar el máximo rendimiento en las visitas al gimnasio: rutinas específicas de fuerza, actividades interiores que puedan mejorar las habilidades como triatletas y ejercicios recomendados para la pretemporada y la parte central de la competición.

MESA REDONDA CON RUBÉN RUZAFÁ

Mesa redonda con el triple campeón del mundo XTERRA, Rubén Ruzafa, quien ofrecerá una serie de consejos para afrontar las pruebas XTERRA, técnicas de entrenamiento, y relatará sus experiencias a lo largo de esta temporada. Asimismo, los asistentes podrán realizar cualquier tipo de pregunta de una forma distendida.

ENTRENAMIENTO BTT RUBÉN RUZAFÁ

Recorrido en grupo al circuito BTT del XTERRA La Viñuela junto al ganador de la prueba en 2014. Enfocado a que los triatletas conozcan de primera mano las mejores técnicas sobre la bicicleta de montaña y como reconocimiento al trazado de cara al XTERRA La Viñuela 2015.

VIERNES 12

- 17:00**
- 17:30** Recepción y bienvenida
- 18:00** Mantenimiento bicicleta con Squirt Lube
- 18:30**
- 19:00** Charla técnica con O2
- 20:00** La psicología en el triatlón
- 21:00** Cena
- 22:00** Programa del sábado

SÁBADO 13

- 8:00** Desayuno
- 9:00** Charla teórica de natación con Guillermo Mediano
- 9:30** Charla técnica Bicha Trail & Mountain
- 10:15** Entrenamiento natación con Guillermo Mediano
- 11:30** Circuito carrera a pie XTERRA Viñuela con Bicha Trail & Mountain
- 12:00**
- 13:00** Sesión de estiramientos con Vitalsport, ducha.
- 14:00** Comida
- 15:00**
- 16:00**
- 17:00** Video documental XTERRA
- 17:30** Charla técnica: entrenamiento y preparación física en triatlón
- 18:00**
- 18:30**
- 19:00** Nutrición en competición con 226ers
- 20:00** Charla , pregunta Ruben Ruzafa
- 21:00** Cena
- 22:00** Programa del domingo

DOMINGO 14

- 8:00** Desayuno
- 9:00** Entrenamiento BTT con Ruben Ruzafa en el circuito
- 9:30** XTERRA La Viñuela
- 10:15**
- 11:30**
- 12:00**
- 13:00**
- 14:00** Comida
- 15:00** Despedida

HORARIOS

