

KUOTA

LIGHTENING SPEED



ALLENATI CON I CONSIGLI DI UN PROFESSIONISTA E CON IL SUPPORTO TECNICO DI KUOTA IN UNO DEI PARADISI NATURALI DEL CICLISMO: **LA SARDEGNA**. AD ACCOGLIERTI UNA STRUTTURA DI ALTO LIVELLO E SERVIZI DEDICATI AL CICLISTA.

— TRIATHLON CAMP

Il triathlon è uno sport bellissimo ed affascinante. Allenarsi da soli, soprattutto sulle lunghe distanze è molto difficile e spesso non lo si fa nel modo corretto. Prova l'esperienza della preparazione con un campione del mondo come Matteo Fontana che ha fatto del triathlon il suo lavoro. Fontana, supportato da un'azienda molto affermata nel settore come Kuota (che vanta numerosi allori negli Ironman), ti aiuteranno a scoprire i segreti della disciplina tra le più complesse del panorama sportivo.



COACH MATTEO FONTANA
triatleta professionista e vincitore del campionato mondiale di categoria (18-24) Iron Man 70.3.

• settimana Camp dal 30.09 al 07.10

OPPORTUNITA':

• Allenamento con un coach professionista

• Test bike Kuotacycle
• Nuoto in acque libere con zona riservata
• Nuoto in piscina da 25 m con corsia riservata
• Vasto Parco interno per la corsa
• Esercizi posturali e core stability
• Assistenza tecnica
• Consigli alimentari

EXTRA:

• Bike fitting

L'Arbatax Park Resort & Spa si estende per circa 60 ettari sull'estremità della penisola di Capo Bellavista ad Arbatax, in uno scenario naturale di incomparabile bellezza, nelle vicinanze del Parco Marino di Capo Monte Santo in Sardegna.

✓ Strade poco trafficate

✓ Clima ideale

✓ Prossimità del mare

✓ Struttura alberghiera di ottimo livello

per maggiori info: www.kuotacycle.it - www.arbataxpark.com



Powered by Kuotacycle, azienda leader nel settore delle bici in carbonio e vincitrice per 2 volte dell'Ironman di Kona.



Partner Ufficiale ArbataxPark

Il camp si svolgerà dal 30.09 al 07.10 ed include:

- Programma di Allenamento;
- Pensione completa con alimentazione ad hoc per triatleti;
- Soggiorno di 7 notti in camera standard doppia/matrimoniale;
- Kit abbigliamento tecnico-sportivo;
- 2 Ingressi per persona presso il Centro Benessere & SPA Bellavista;
- 1 Massaggio Sportivo di 45 minuti;
- Sconto del 15% su trattamenti benessere;
- Servizio lavanderia per l'abbigliamento tecnico-sportivo;
- Wi-Fi gratis nelle aree comuni;
- Utilizzo di tutti i servizi del Resort;
- Transfer a/R dagli aeroporti di Cagliari o Olbia.

La quota di iscrizione al camp è di € 590,00 per persona.

Sono previste anche quote giornaliere per l'allenamento guidato con supporto meccanico:

- 1 giorno = € 200,00
- 3 giorni = € 350,00

Programma settimanale

Giorno con focus su allenamento nuoto al mattino

- Sveglia indicativamente intorno alle 7.00, piccolo snack autogestito (caffè, barretta)
- 8.30: allenamento in piscina, 1h30'
- 10.00: colazione post allenamento
- 11.00: uscita in bici di scarico 1h30' (facoltativa)
- 13.00: pranzo
- 17.00: allenamento corsa

Giornata con focus allenamento bici (lungo)

- Colazione ore 7.30-8.00
- 9.30: inizio allenamento in bici, uscita lunga, durata 4h (in questo caso sarà da valutare il livello dei partecipanti e predisporre almeno due percorsi in base al livello)
- 14.00: pranzo
- 18.00: allenamento tecnica run (facoltativo) durata 1' max

Giornata con focus allenamento corsa (due alternative, o corsa al mattino dopo nuoto, o alla sera prima di cena)

- Sveglia indicativamente intorno alle 7.00, piccolo snack autogestito (caffè, barretta)
- 8.30: allenamento in piscina, 1h30'
- 10.00: colazione post allenamento
- 12.00: allenamento run, 1h
- 13.30: pranzo
- 17.00: seduta di stretching – ginnastica posturale (1h)

Oppure

- Sveglia h: 7.00 circa, piccolo snack autogestito (caffè, barretta)
- 8.30: allenamento in piscina, 1h30'
- 10.00: colazione post allenamento
- 11.30: seduta di stretching – ginnastica posturale (1h)
- 13.30: pranzo
- 17.00: allenamento run 1h

Info

Per maggiori informazioni scrivere a: kuotacamp@arbat taxpark.com