



DEL 5 AL 7 DE JULIO

TRAIL RUNNING TRAINING CAMP

Sierra de Gredos – Navacepedilla de Corneja



195€

Organizado por Employee Health 360

TRAIL RUNNING TRAINING CAMP

Programación

Viernes 5/07

17:00h a 19:00h

Llegada al Hotel Ribera del Corneja

19:00h a 20:00h

Briefing de recibimiento y explicación de la dinámica del Camp

20:30h a 21:30h

Trail nocturno para activar

22.00h

Cena

Sábado 6/07

7:00h a 8:30h

Desayuno

9:00h a 12:00h

Salida de trail con técnica específica de montaña y con práctica de bastones

13:30h a 15:00h

Comida

16:30h a 18:00h

Charla de entreno de fuerza y sesión práctica de trabajo de foam roller + trabajo de abdomen y de tobillos

18:30h a 20:00h

Sesiones de fisioterapia para relajar musculatura de piernas

20:00h a 21:00h

Cena

21:00h a 23:00h

Actividad nocturna de orientación

Domingo 7/07

7:00h a 8:30h

Desayuno

9:00h a 12:00h

Tirada larga con dos niveles:

- Ruta A de 10-15km
- Ruta B de 20-25km

