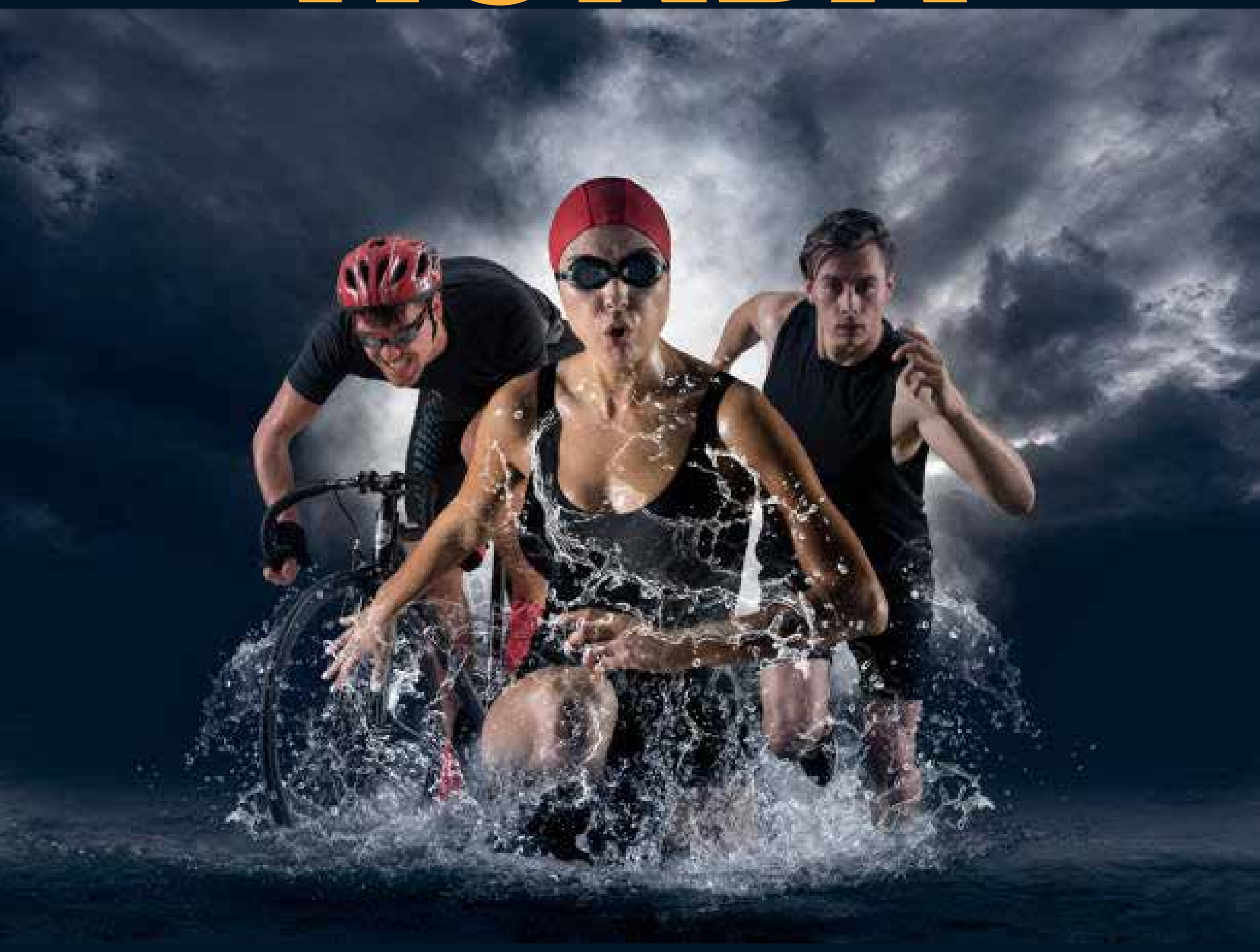
TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

HONDA



MAYO

20 - 21 - 22

3134219091

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

Es un espacio de entrenamiento que permitirá a practicantes de triatlón de niveles iniciales e intermedios, avanzar en el proceso de mejora de su condición física y experiencia en el triatlón a través de una vivencia de 3 días, en donde desarrollaran diversos entrenamientos en las tres disciplinas deportivas, en condiciones controladas, seguras y similares a nivel temperatura, humedad, vientos y recorridos propios del calendario nacional de eventos. Dentro de los entrenamientos se realizará a los deportistas pruebas se sangre capilar y orina para determinar comportamientos fisiológicos en relación a hidratación, procesos energéticos y fatiga metabólica, permitiendo establecer un conocimiento individual para establecer estrategias nutricionales y de ritmos de competencia.
Paralelo a esto, los deportistas podrán evaluar su técnica en los tres deportes y clarificar dudas en relación al triatlón.

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

SABADO 20 DE MAYO

NATACION Piscina 25 MTS

Honda 6:30 - 8:30 am

Antes de entrar al agua todos los deportistas realizaran la valoración antropométrica con un equipo de bioimpedancia.

Se establecerán dos grupos , el grupo numero 1 realizara 30 minutos de trabajo de técnica.

Posteriormente realizaran una distancia continua entre 500 a 1000 mts continuos a ritmo libre o competitivo.

El grupo numero 2 que no desea la instrucción técnica realizaran 1500 a 1900 mts continuos a ritmo libre o competitivo.

Inmediatamente terminados los recorridos se realizara a cada deportista.

Valoración del comportamiento energético y valoración del nivel de hidratación

Durante toda la sesión se tendrá acceso a zona de hidratación GATORADE.

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

Se establecerán dos grupos en relación al nivel de condición física, el grupo 1 realizara la ruta uno y el grupo 2 realizara la ruta dos , ambas rutas se desarrollan sobre vía pavimentada con berma en excelentes condiciones y con poco tráfico vehicular, las dos rutas tendrán motos acompañantes que te estarán proporcionando Gatorade frio, servicio de mecánica, escolta y en caso de requerirlo servicio de transporte, cada deportista asumirá la ruta que seleccione a ritmo libre o competitivo.

Ruta 1 . 90 km – 723 m positivos – 30 - 35° C
Ruta 2. 45 km - 352 m positivos - 30 - 35° C

Inmediatamente termina el recorrido se realizara:

Valoración del comportamiento energético
Valoración del nivel de hidratación

Apoya:

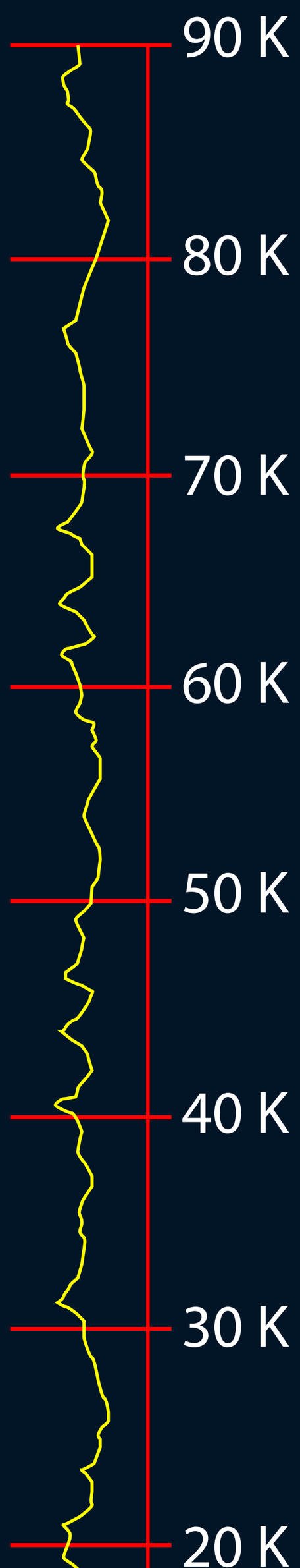
GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

SABADO 20 DE MAYO

CICLISMO



RUTA

90 KM

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

SABADO 20 DE MAYO

CICLISMO

RUTA 2

45 KM

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

Se establecerán dos grupos en relación al nivel de condición física, el grupo 1 realizara la ruta uno y el grupo 2 realizara la ruta dos , ambas rutas se desarrollan sobre vía pavimentada con berma en excelentes condiciones y con poco tráfico vehicular, las dos rutas tendrán motos acompañantes que te estarán proporcionando Gatorade frio y acompañamiento, cada deportista asumirá la ruta que seleccione a ritmo libre o competitivo.
Se realizara para los dos grupos un calentamiento a través de ejercicios de técnica.

Ruta 1 . 10 km - 104 m positivos - 28 - 30° C
Ruta 2. 5 km - 48 m positivos - 28 - 30° C

Inmediatamente terminados los recorridos se realizara a cada deportista.

Valoración del comportamiento energético y valoración del nivel de hidratación

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

SABADO 20 DE MAYO

RUNNING

RUTA

10 KM

Apoya:

GATORADE

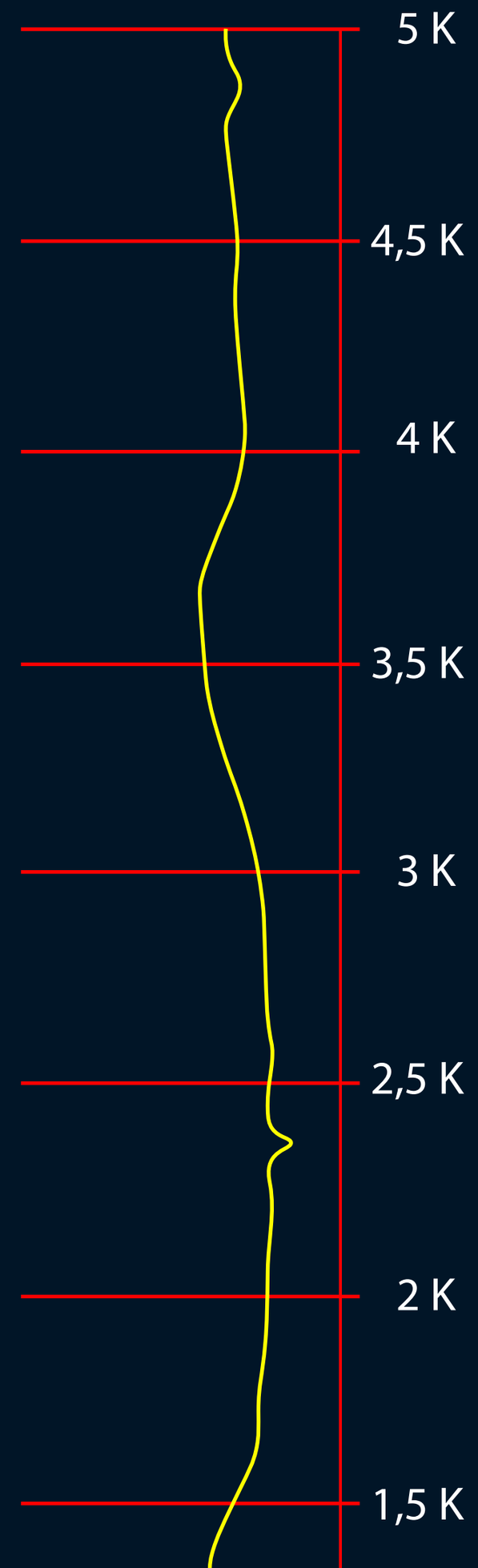
TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

SABADO 20 DE MAYO

RUNNING

RUTA 2



5 KM

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

DOMINGO 21 DE MAYO

NATACION AGUAS ABIERTAS

Lago Guaranicito a 15 km de Honda

6:30 - 8:00 am

Calentamiento especifico en tierra.

La practica de aguas abiertas se realizara en un lago de 2 km de ancho, en el se tendrá trazado
un circuito de 600 mts en triangulo típico de competencia de triatlón. Cada deportista tendrá
60 min donde podrá realizar los recorridos que considere al circuito a ritmo competitivo
continuo o intervalado, el circuito estará supervisado por botes de seguridad.

Inmediatamente terminados los recorridos se realizara a cada deportista.

Valoración del comportamiento energético y valoración del nivel de hidratación

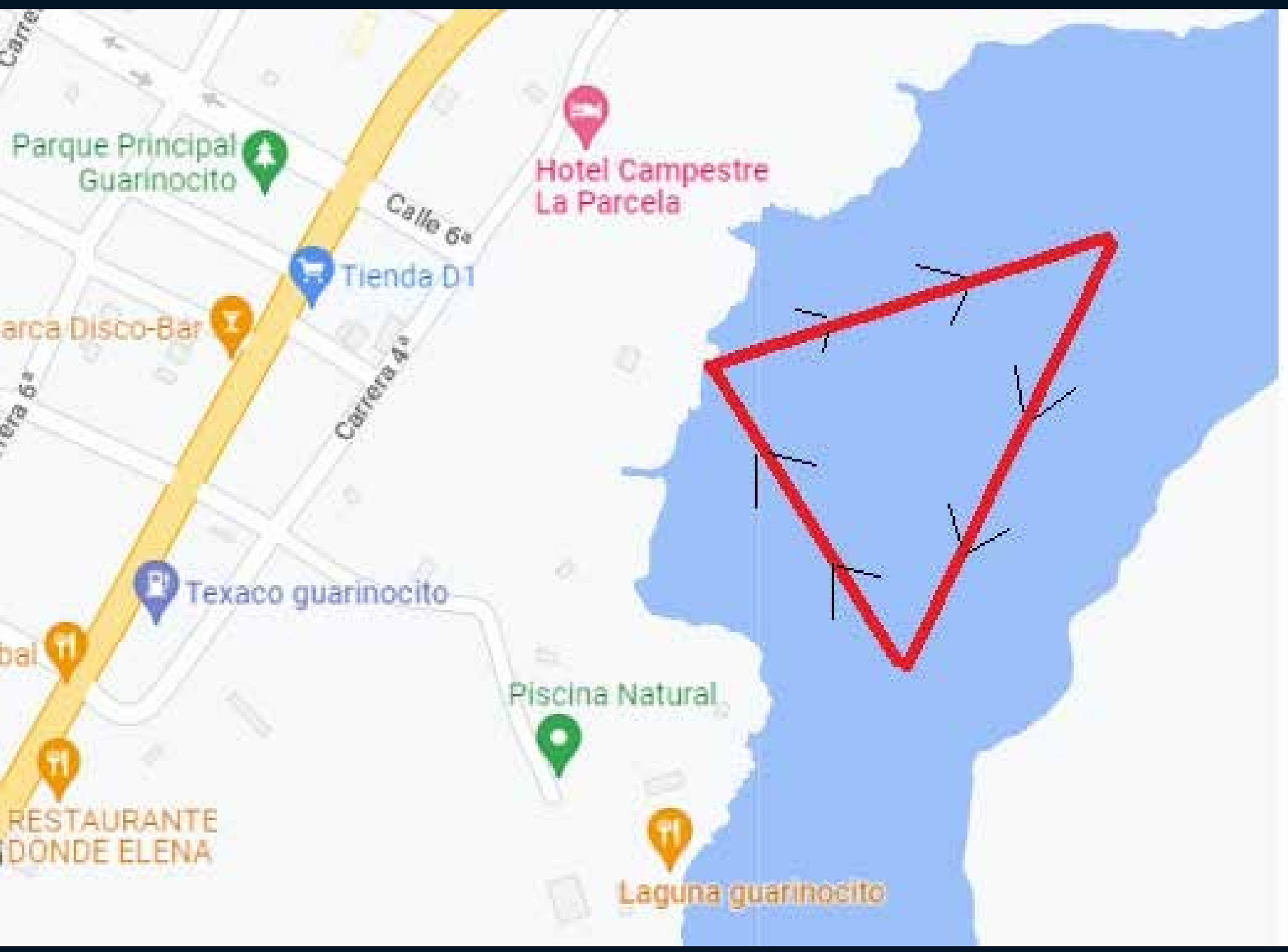
Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

DOMINGO 21 DE MAYO



Acceso a zona de hidratación GATORADE.

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

DOMINGO 21 DE MAYO

CICLISMO

Lago Guaranicito a 15 km de Honda

9:00 am - 12: 00 m

Esta sesión de ciclismo se desarrollara en un sector diferente al del día anterior. Se establecerán dos grupos en relación al nivel de condición física, el grupo 1 realizara 90 min de ciclismo y el grupo 2 realizara 140 min. Estas rutas se desarrollan sobre vía pavimentada con berma en excelentes condiciones, con poco tráfico vehicular y en un 90% de terreno plano , con temperaturas entre 30° y 35° C, ninguna de las dos rutas supera los 350 m positivos, las dos rutas tendrán motos acompañantes que te estarán proporcionando Gatorade frio, servicio de mecánica, escolta y en caso de requerirlo servicio de transporte, cada deportista asumirá la ruta que seleccione a ritmo libre o competitivo.

Inmediatamente terminados los recorridos se realizara a cada deportista.

Valoración del comportamiento energético y valoración del nivel de hidratación

Durante toda la sesión se tendrá acceso a zona de hidratación GATORADE.

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

DOMINGO 21 DE MAYO

CICLISMO

90 min

o

140 min

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

RUNNING

Puerto Bogota a 1 km de Honda

4:30 - 6: 00 pm

Se establecerán dos grupos en relación al nivel de condición física, el grupo 1 realizara una sesión de técnica en donde se explicaran de forma practica ejercicios técnicos y se realizara una corrección técnica a cada deportista , posteriormente se correrán 5 km a ritmo libre. El grupo 2 correrá de 5 a 10 km a ritmo libre, ambas rutas se desarrollan sobre vía pavimentada con berma en excelentes condiciones y con poco tráfico vehicular, las dos rutas tendrán motos acompañantes que te estarán proporcionando Gatorade frio y acompañamiento. Temperatura promedio 28 - 30° C, terreno 80% plano.

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

DOMINGO 21 DE MAYO

RUNNING

PERU

10 KM

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

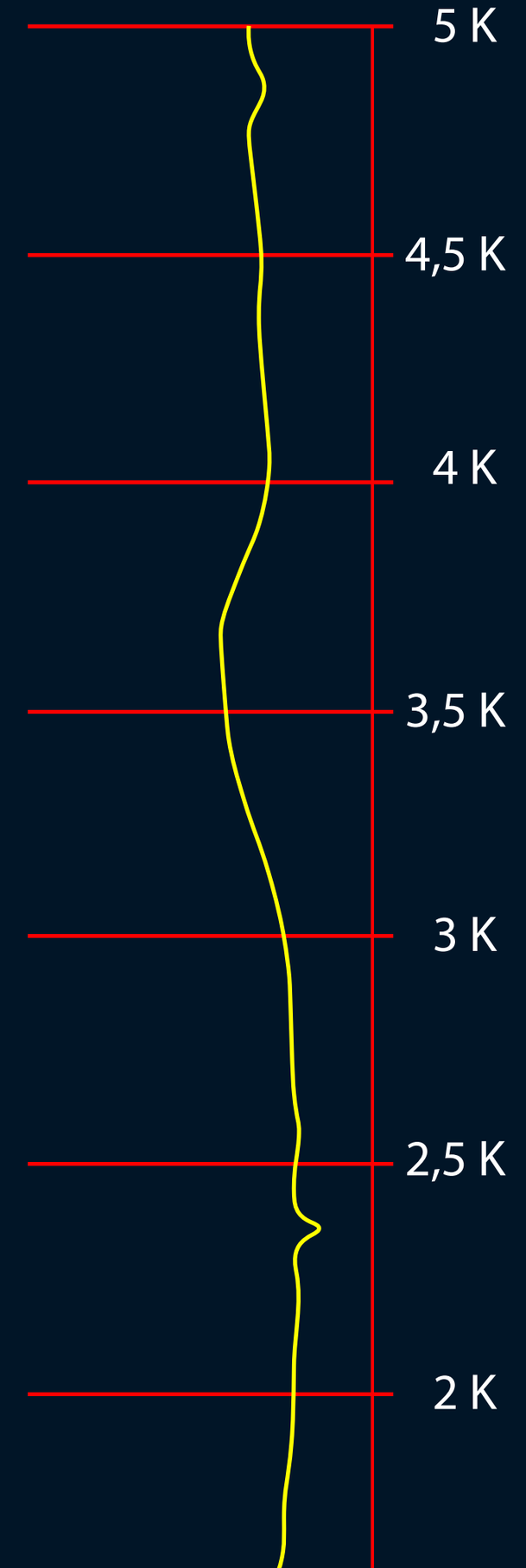
TRIATHLON TRAINING

DOMINGO 21 DE MAYO

RUNNING

2

POR RUTA



5 KM

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

NATACION Piscina 25 MTS

Honda 6:30 - 8:30 am

Se establecerán dos grupos , el grupo numero 1 realizara trabajo de técnica más 700 mts continuos
ritmo libre o competitivo.

El grupo numero 2 que no desea la instrucción de técnica realizaran 1500 a 1900 mts continuos a ritmo libre o competitivo.

Acceso a zona de hidratación GATORADE.

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

LUNES 22 DE MAYO

TRANSICIONES T2

Puerto Bogota a 1 km de Honda

9:00 am - 12: 00 m

Ruta Ciclismo 7 km - 55 m positivos – 30 - 35° C
Ruta Running 1 km - 10 m positivos - 30 - 35° C

Se tendrá una zona de T2 donde cada deportista tendrá sus implementos de ciclismo y running, cada deportista realizara 3 a 5 transiciones en los circuitos planificados a intensidad libre, después de hacer cada transición ciclismo + running se realizaran las siguientes valoraciones.

Valoración del comportamiento energético y valoración del nivel de hidratación

Durante toda la sesión se tendrá acceso a zona de hidratación GATORADE.

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

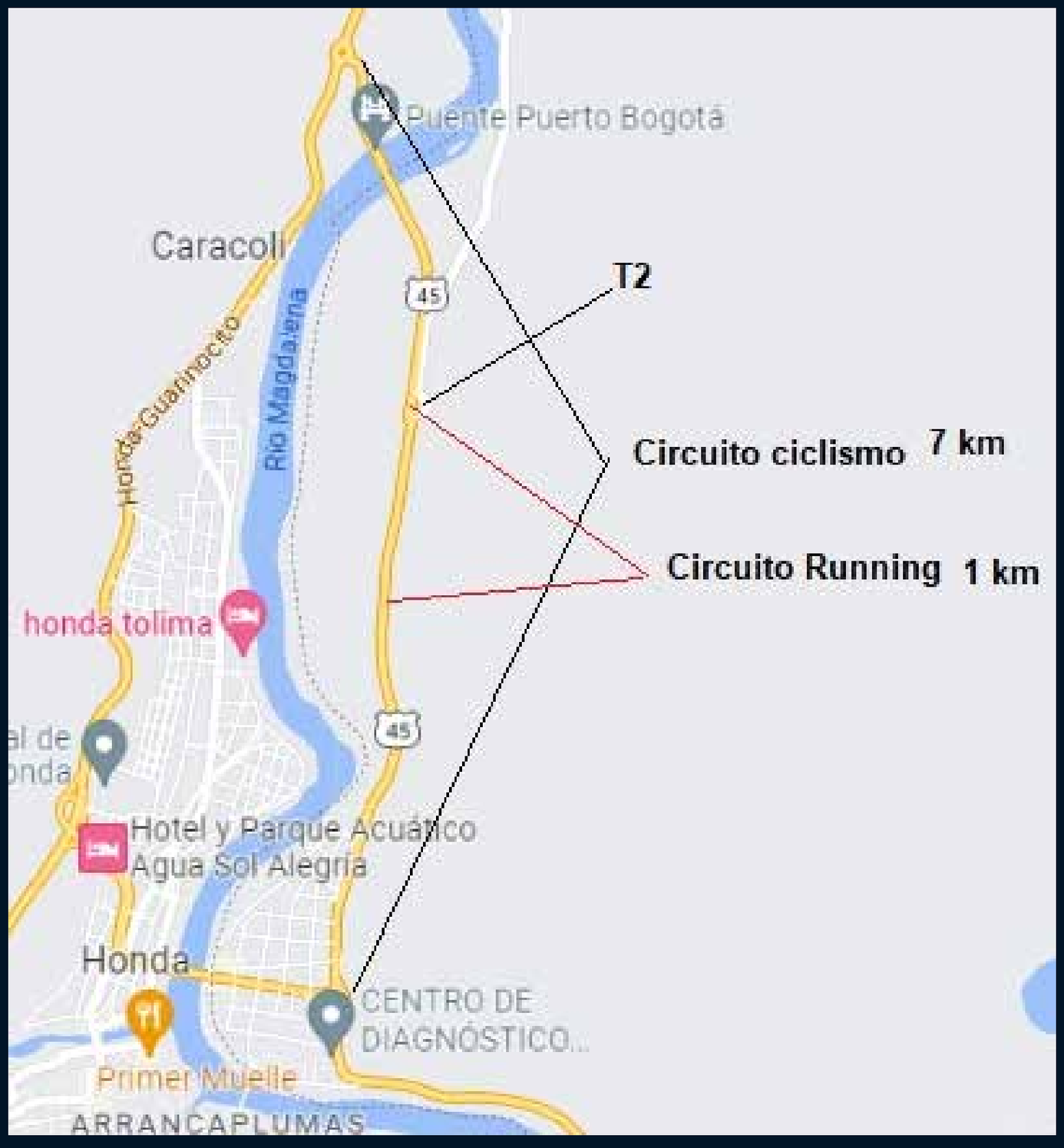
TRIATHLON TRAINING

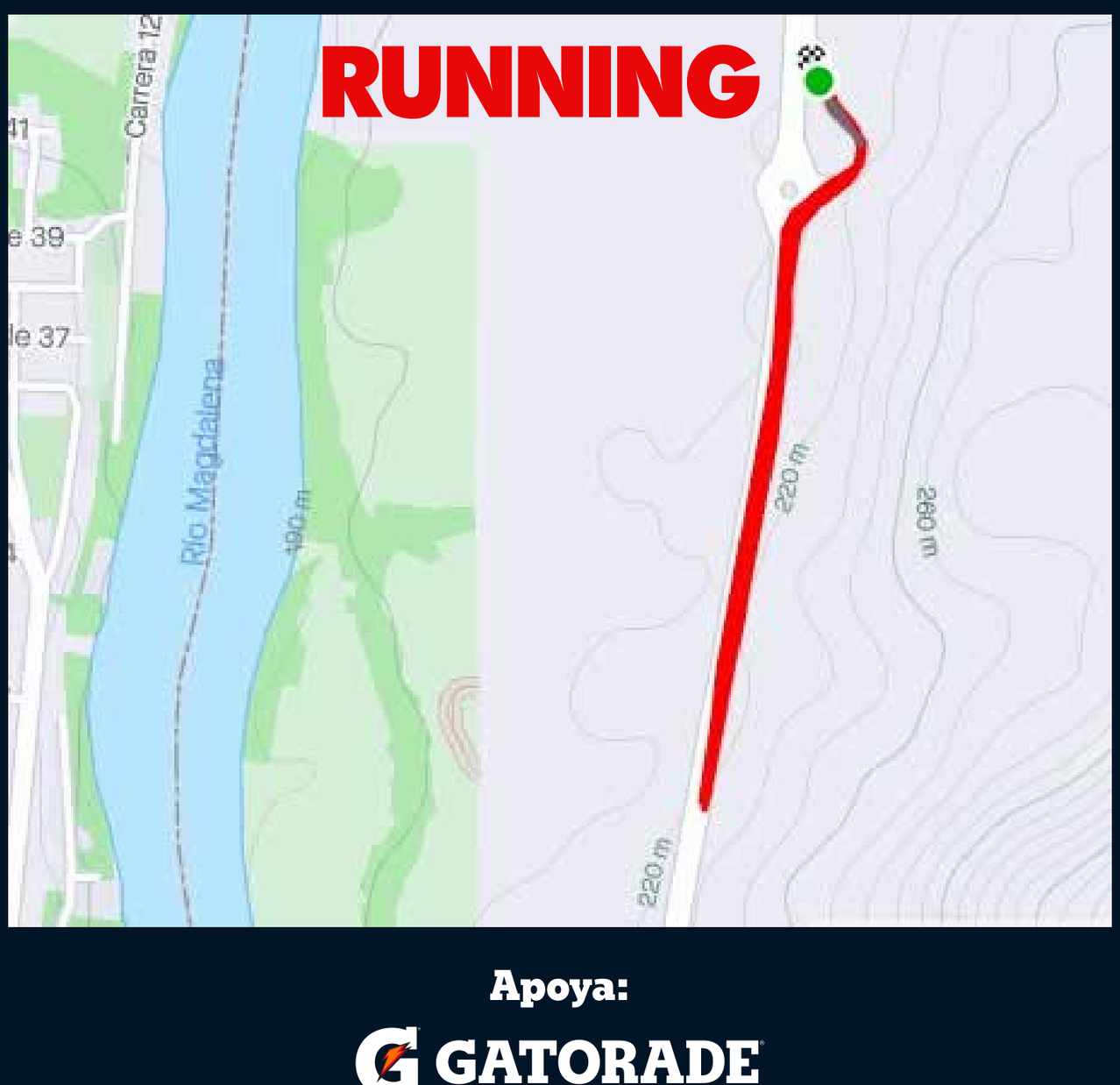
LUNES 22 DE MAYO

TRANSICIONES T2

Puerto Bogota a 1 km de Honda

9:00 am - 12: 00 m





Apoya:

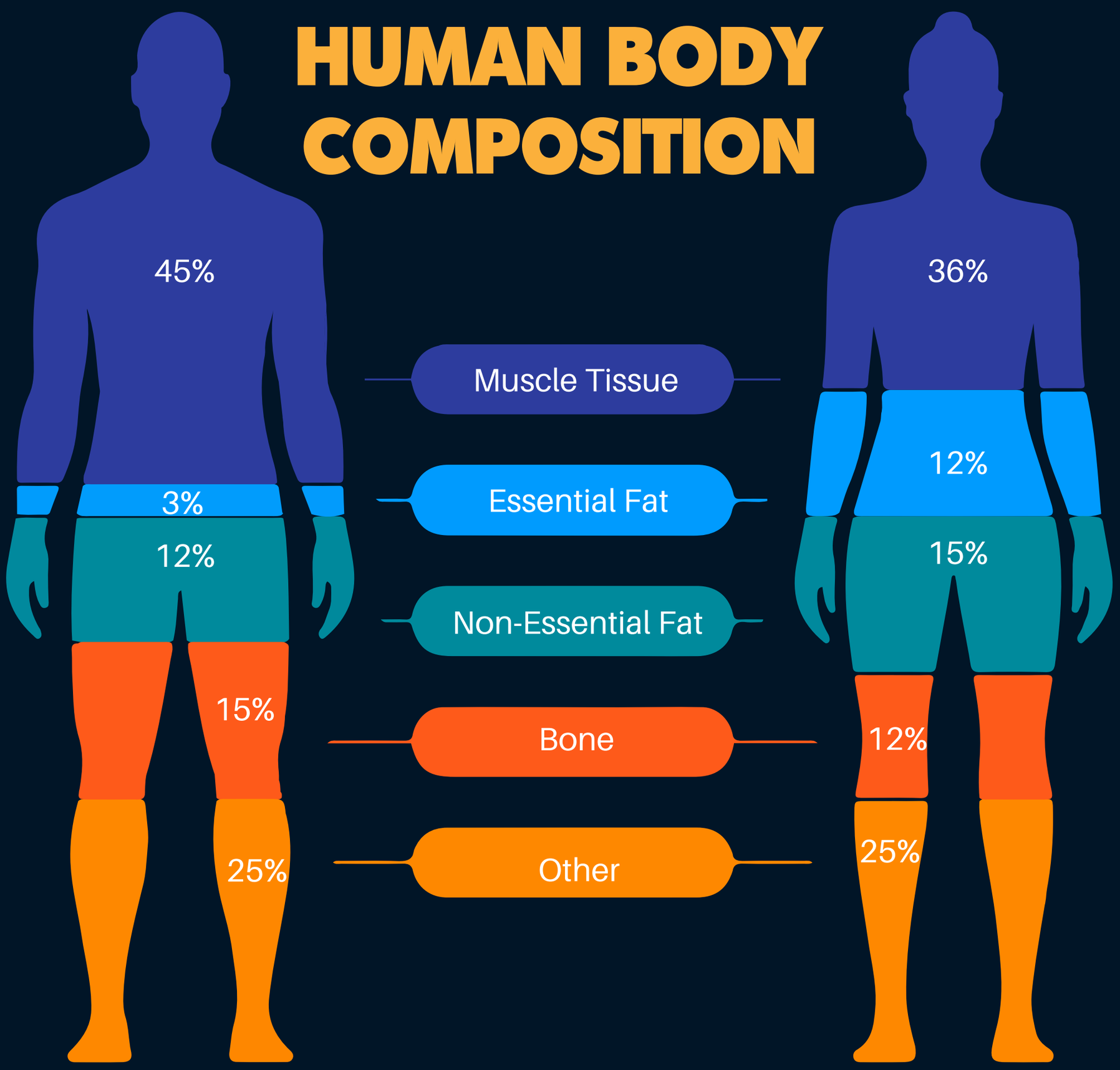
GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

DESCRIPCION DE LAS VALORACIONES:

HUMAN BODY COMPOSITION



VALORACION ANTROPOMETRICA

La valoración antropométrica se realizara con equipo de Bioimpedancia, permitiendo conocer % de grasa, % de masa muscular, grasa visceral, IMC y edad metabólica, permitiendo a cada deportista conocer su composición corporal y realizar ajustes nutricionales y del proceso de entrenamiento para mejorar o mantener los parámetros de su composición corporal que beneficien su rendimiento y salud.

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

DESCRIPCION DE LAS VALORACIONES:

VALORACION COMPORTAMIENTO ENERGETICO

La valoración del comportamiento energético se realiza por medio de una gota de sangre capilar, extraída de una de las yemas de los dedos, con una toma pre y post ejercicio, permitiendo analizar el comportamiento energético del deportista durante el recorrido , evaluando si la estrategia nutricional aplicada durante el recorrido fue la adecuada o no, y estableciendo una relación frente a la intensidad del ejercicio utilizada, permitiendo así realizar los ajustes necesarios para establecer una estrategia nutricional optima.

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

DESCRIPCION DE LAS VALORACIONES:

VALORACION NIVEL DE HIDRATACION

La valoración del nivel de hidratación se realiza por medio de una muestra de orina, se establece una muestra pre y post ejercicio y por medio de un análisis reactivo, se establece un comparativo de en las muestras, estableciendo así el nivel de deshidratación, evaluando si la estrategia de hidratación aplicada durante el recorrido fue la adecuada, permitiendo así direccionar los requerimientos de hidratación del deportistas a nivel de intensidades y condiciones climáticas competitivas , permitiendo realizar los ajustes necesarios para establecer una estrategia de hidratación optima.

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

380.000 COP

INCLUYE:

- Motos de acompañamiento con servicio de hidratación GATORADE y mecánico.
- Servicio de piscina de 25 mts.
- Permiso para nado en aguas abiertas.
- Botes de acompañamiento en aguas abiertas.
- Planificación y ejecución direccionada de los recorridos establecidos.
- Realización de las actividades planificadas.
- Análisis y corrección técnica.
- Asesoría nutricional y en periodización del entrenamiento durante los 3 días.
- Equipos y materiales para las mediciones antropométricas y fisiológicas.
- Personal de acompañamiento y de toma de muestras.
- Análisis y entrega de resultados de las pruebas.

En caso que el deportista no desee realizar las valoraciones fisiológicas, el **TRI CAMP RACE** tiene un costo de:

280.000 COP

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

40 CUPOS DISPONIBLES

En relación al hospedaje y alimentación correrán por cada deportista, recomendamos hospedarse en el municipio de Honda, recuerden que es un fin de semana festivo, en caso de requerir ayuda para coordinar el hospedaje les podemos facilitar diferentes opciones.

Apoya:

GATORADE

TRI CAMP RACE

TRIATHLON TRAINING

GREEN SUMMIT

313421909 1

info@greensummit.co.co

eventosgreensummit www.grennsummit

GREENSUMMIT.COM.CO

Apoya:

GATORADE