



LTD Training Camp

Du 13 avril au 21 avril 2024

Saison 2024 : Découvrir la Toscane !!!

Après le succès des trainings camps 2023, voici le 2^{ème} training camp 2024.

Il se déroulera sur **8 jours** dorénavant et pour la première fois aura lieu en Italie ! Le training camp se tiendra près de Florence, à Lamporecchio, dans une maison privatisée d'une capacité de 20 personnes.

La maison dispose de 10 chambres (de 2 à 3 personnes), avec piscine extérieure, cours de tennis au calme absolu.



La maison est située à 1 km de la piscine municipale extérieure (25m), à moins de 5 kms d'un col très « agréable » de 11 kms et à moins d'un kilomètre d'un circuit de footing (5kms).



Details du stage

Lieu : Lamporecchio (Italie)

Date : 13 avril au 21 avril 2024

Capacité : 18 athlètes

Prix : 860 euros

@ltd.coaching



LTD Training Camp



Objectifs :

- Préparation finale Triathlons 2024
 - Travail de rythme en natation
 - Travail spécifique allure course à vélo
 - Enchaînement Vélo, Course à pied et multi-enchaînement
 - Partage autour de la nutrition avant et pendant la course.
- L'athlète au cœur du programme :
 - Avec un planning d'entraînement personnalisé en accord avec ses objectifs
 - Nutrition spécifique et adaptée aux entraînements. Présence d'un Chef cuisinier professionnel habitué des stages triathlon.
 - Massage et mise à disposition d'appareils de récupération (Theragun, Compex, Bottes de pressothérapie, Cupping thérapie)

Logistique :

- Début du stage : Prise en charge des athlètes à l'aéroport de Florence le samedi 13 avril 2024.
- Fin du stage : Départ du logement le 21 avril 2024 en fin de matinée (raccompagnement à l'aéroport).
- Restauration : Pension complète (petit déjeuner, déjeuner, collation et dîner) avec Chef cuisinier à demeure. Les boissons (soft) sont incluses. Sauf allergie ou intolérance alimentaire à indiquer avant le début du séjour, la restauration spécifique reste à la charge de chacun.





LTD Training Camp



Le tarif inclut :

- L'hébergement
- La pension complète
- L'encadrement
- Les soirées échanges / thématiques (préparation mentale, alimentation, analyses, nutrition, etc...)
- Sessions de massages illimitées
- Plan d'entraînement personnalisé (+ échanges avant le stage pour prendre connaissance du niveau et des attentes de l'athlète)

Le tarif n'inclut pas :

- Le transport Domicile / Florence
- Les boissons alcoolisées
- Les consommations hors repas
- Les régimes alimentaires spécifiques

Réservation :

60% d'acompte à la réservation (515€) + le solde (345€) à verser avant le 31 janvier 2024.





LTD Training Camp



@ltd.coaching