



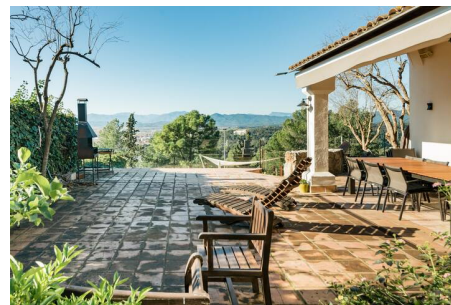
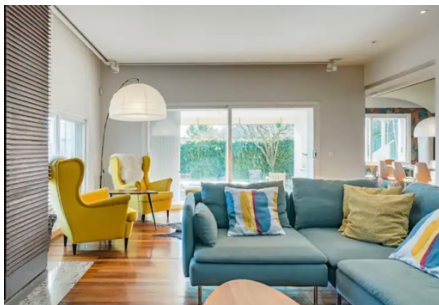
LTD TRAINING CAMP

Du 25 janvier au 2 février 2025

Girona édition 3 !!!

Pour la 3^{ème} fois consécutive, nous vous proposons un LTD Training Camp 2025 à Girona (Espagne). Il se déroulera sur **8 jours**, dans un logement privatisé de 14 personnes (12 athlètes + 1 entraîneur + 1 cuisinier).

Nous serons installés sur les hauteurs de la ville (Montjuic) dans une maison disposant de 5 chambres (de 2 à 3 personnes), de 4 salles de bain, d'une terrasse avec piscine.

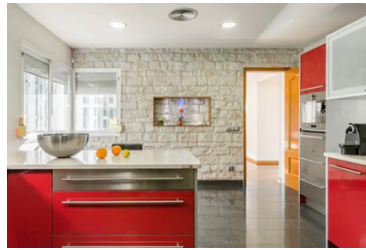


Girona, qui accueillent de nombreux de triathlètes et cyclistes professionnels tout au long de l'année, est un véritable spot d'entraînement de haut niveau pour son relief montagneux, la qualité de ses routes, son climat ensoleillé, ses chemins gravel, une faible présence de voitures.





LTD TRAINING CAMP



Objectifs :

- Construire les bases pour la saison de triathlon 2025
 - 1) Fort kilométrage à vélo
 - 2) Volume et Technique en Natation.
 - 3) Footings et Fartleck en course à pied
- 3 entraînements/jour par groupe de niveaux.
- Se focaliser à 100% sur l'entraînement et vos objectifs.
- Optimiser sa récupération en bénéficiant de sessions de massages ou des appareils de récupération (Botte de pressothérapie, Pistolet de massage).



Logistique :

- Début du stage : Samedi 25 janvier 2025 à partir de 14h (Prise en charge à la gare de Gironne).
- Fin du stage : 2 février 2025 en début d'après-midi (raccompagnement à la Gare de Gironne).
- Restauration : Pension complète (petit déjeuner, déjeuner, collation et dîner) réalisé par un cuisinier. 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...)
- 2 sessions de massages par personne
- Planning adapté aux objectifs et au niveau de chacun
- Logistique
- Cadeau LTD de bienvenue
- Nutrition pour l'entraînement

Le tarif n'inclut pas :

- Le transport Domicile / Girone
- Les boissons alcoolisées
- Les consommations et restauration hors domicile.
- Alimentation spécifique

Details du stage

Lieu : Girona (Espagne)

Date : 25 janvier au 2 février 2025

Capacité : 12 athlètes

Prix LTD : 960 euros

Prix Hors LTD : 1050 euros

Réservation : par virement bancaire.

Possibilité de régler en 2 fois (600€ d'acompte, le solde à régler 30 jours avant le stage).

Tout règlement du solde après cette date entrainera l'annulation de votre réservation. En cas d'annulation de votre part, le versement de l'acompte vous engage à régler le solde.





LTD TRAINING CAMP



@ltd.coaching