Published on *Federació Catalana de Ciclisme* (https://www.ciclisme.cat)



13/02/2008
BTT

Freebike ofereix l´ oportunitat d´ entrenar junt als professionals del Tau

El Club Esportiu Freebike ofereix l?oportunitat de viure, entrenar-se i preparar-se al costat de corredors professionals com Carlos Coloma, Martí Gispert i Marc Trayter, de l?equip TAU-Cerámica. Durant els dies 15 a 17 de febrer podrà entrenar amb corredors de talla internacional i aprendre els seus secrets.

?Infiltrat? en la seva concentració prèvia a una competició, on després d?entrenar-se, menjar i dormir al costat d?aquests corredors, el corredor estarà envoltat per tot un equip professional (dietista, fisioterapeuta, preparador físic, mecànic,?) per descobrir els secrets de la BTT, i on s´ explicarà com alimentar-se i hidratar-se; com estirar i com prevenir lesions, massatges; com entrenar-te, ?

Aquest Training Camp es realitzarà a Lladó, els dies previs a la Copa Catalana BTT Internacional de Banyoles.

Es pot triar entre dues opcions:

24h: Tot inclòs, entrenaments, pernoctació en una casa de turisme rural, àpats, assistència tècnica i xerrades del divendres al diumenge a la cursa de Banyoles.

Dia: Inclou entrenaments, assistència tècnica i dinars de divendres i dissabte.

Només per majors de 16 anys.

Per inscripcions i més informació: botigues Freebike o trucar al Club Esportiu Freebike (972351067) de 10h a 14h i de 17h a 20h.

Nota del Club Esportiu Freebike

---

[1]

Links
[1] https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/3001181