


















# MENÚ

del 11 al 19 junio - Andorra



<b>Viernes 11</b>	Recibimiento deportistas durante la tarde 19:30 Sesión Core. Movilidad	
<b>Sábado 12</b>	9h Presentación - Entrega Pack Bienvenida* 11h Ciclismo (2h - 3h) Salida suave. Reconocimiento del grupo. "Anyós / Port de Cabús" 17h Piscina (2000m - 3500m) 19h Ponencia: Entrenamiento en Altura Vs Adaptación al Calor	   
<b>Domingo 13</b>	09h Ciclismo (3h - 4h) "Pas de la Casa / Coll d'Ordino" 17h Carrera (1h - 1h15') "Carrera por Camí Ral - Rec del Solà" 19h Circuito fortalecimiento. Movilidad	 
<b>Lunes 14</b>	08h 1ª Etapa Reina Ciclismo (4h - 6h) "Tres Naciones" (Andorra - España - Francia - Andorra) 18h Piscina (2000m - 3500m)	  
<b>Martes 15</b>	9h Regenerativo. Excursión Llacs de Tristaina (senderismo y nado en lagos a más de 2.000m de altitud) 15h Comida "Barbacoa / Pic-Nic / o similar"	
<b>Miércoles 16</b>	9:30h Ciclismo (2h30' - 3h) "Port de La Comella y Port d'Engolasters" + Transición en Lago Carrera a Pie (40'-60') 18h Ponencia: "Entrenamiento de fuerza para deportes de Resistencia"	  
<b>Jueves 17</b>	10h Carrera semi larga "Camí Ral - Rec del Solà" 12h Core y Movilidad 17h Tarde Libre (compras y tiempo de ocio por casco antiguo de Andorra)	  
<b>Viernes 18</b>	8h 2ª Etapa Reina Ciclismo (4h - 6h) "Peguera / Gallina / Beixalís / Coll d'Ordino" 18h Relax y despedida (sorteo viajes, feedback deportistas...)	  
<b>Sábado 19</b>	8h Carrera en ayunas "Camí Ral" Fin Campus Xport-Xperience	

### Pack de bienvenida

Maillot G-Sport.  
Productos 226ers (suplementación para el Campus)  
Camiseta de Far AC.  
Gorro de silicona Sailfish.  
Protección de labios Viajes Acipiter.

### Horarios

**Desayuno** todos los días a las 8h (excepto L-14 y V-18 a las 7h)  
**Comida** todos los días a las 14:30h (excepto L-14 y V-18, depende de la hora de llegada tras la Etapa Reina)  
**Cena** todos los días a las 21h

### Más Información

La excursión al "Llacs de Tristaina" martes 15, **NO** está incluida en el precio.  
Esta **planificación y excursiones, pueden sufrir cambios**, dependiendo de la climatología, fatiga o por la situación excepcional relacionada con el coronavirus. Lo primero será la seguridad de los deportistas y sus acompañantes.  
Te adaptaremos la planificación y recorridos para que disfrutes de la experiencia, es un campus para todos los niveles donde lo más importante eres tú. Os informaremos y ayudaremos con todas las dudas que tengáis y os recomendaremos las excursiones y visitas que más se adapten a los gustos y necesidades de los triatletas y sus familias.  
Planificación para Familias: Naturlandia, Vallnord (4x4, parques de niños, tirolinas, etc), Caldea...

### Contacto:

Email: [iaxx.info@gmail.com](mailto:iaxx.info@gmail.com)

Web: <https://xportxperience.com/>

Teléfono: (+34) 627 46 72 45

Instagram: <https://www.instagram.com/xportxperience/?hl=es>

