

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

[Inici](#) > Freebike ofereix l'oportunitat d'entrenar junt als professionals del Tau



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, Martà Gispert i Marc Trayter, de l'equip TAU-Ceràmica. Durant els dies 15 a 17 de febrer podrà entrenar amb corredors de talla internacional i aprendre els seus secrets.

Enfilat 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 Lladà, 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>