

לוז מחנה אימונים 20-22/6/2019

יום חמישי 20/6

8:00-12:00 -רכיבה בגלבווע (יציאה צים סנטר בית שאן)

16:00-17:00 -אימון שחיה כנרת

17:00-18:00 ריצה + מתיחות

19:00 ארוחת ערב.

20:00 הרצאה על התנהלות בתחרות איש ברזל

21:30- כיבוי אורות

יום שישי 16/6

6:30 - שחיה בוקר 2-3 ק"מ

7:30 ארוחת בוקר

9:00-14:00 - רכיבת נפח 6 שעות

14:00-14:30 ריצת מעבר

17:00-18:00 אימון שחיה בבריכה

18:00 אימון מתיחות

19:00 ארוחת ערב

יום שבת 17/6-סימולציה

6:00 תה בלובי והכנת ציוד

7:00-12:00 סימולציה לפי זמנים: שחיה 30/45 דקות. רכיבה 60 ק"מ,

ריצה 15-21 ק"מ

12:30 צהרים וסיכום..