

לוז מחנה אימונים 15-17/6/2017

יום חמישי 15/6

8:00-12:00 -רכיבה בגלובע (יציאה ממתחם דלק סונול צומת בית אלפא)

16:00-17:00 –אימון שחיה ים/בריכה

17:00-18:00 ריצה +שחרור בספא המלון

19:00 ארוחת ערב.

20:00 הרצאה על התנהלות בתחרות איש ברזל

21:30- כיבוי אורות

יום שישי 16/6

6:30 - שחית 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 ושחרור בספא המלון

19:00 ארוחת ערב

20:00 שירה בציבור וסטאנד אפ קומדי עם אמן אורח אבן צור

יום שבת 17/6-סימולציה

6:00 תה בלובי והכנת ציוד

7:00-12:00 סימולציה לפי זמנים: שחיה 30/45 דקות . רכיבה סובב כנרת (62 ק"מ) ריצה 21 ק"מ

12:30 צהרים וסיכום..

13:30 שני"צ +ספא במלון