

COMPEX CAMP BIKE 8.0

PROGRAMA

Viernes 23

- ▶ Recepción de los asistentes a partir de las 17:00
- ▶ Entrega del "Welcome Pack"
- ▶ Briefing de presentación 19:30
- ▶ Salida nocturna 20:00
- ▶ Cena 22:00

Sábado 24

- ▶ Almuerzo 07:00 a 09:00
- ▶ Activación con electroestimulación Compex 09:00 a 09:30
- ▶ Técnica en BTT con Juanma Montero 09:30 a 11:30
- ▶ Recuperación Compex 11:30 a 12:00
- ▶ Taller sobre Nutrición Yolanda Vázquez Mazariego 12:30 a 14:00
- ▶ Comida 14:00
- ▶ Taller teórico práctico sobre entrenamiento con Compex 15:30 a 18:00
- ▶ Conferencia Luis Pasamontes superación personal 18:00 a 20:30

Comida 15:30

Compex®

etixx
sports nutrition

BIKE
www.mountainbike.es

COMPEX CAMP BIKE 8.0

PROGRAMA

- ▶ Cena 21:00
- ▶ Mesa redonda con los invitados

Domingo 25

- ▶ Almuerzo 07:30 - 08:30
- ▶ Ruta en Bike 25 - 35 Km aprox 09:00 a 12:00
- ▶ Conferencia sobre suplementación para pruebas de resistencia Etixx 13:00 a 14:30
- ▶ Workshop mecánica básica para pruebas de resistencia 14:30 a 15:30
- ▶ Comida 15:30
- ▶ Clausura de Complex Camp Bike

COMPRA TU COMPEX Y EL CAMP TE SALDRÁ GRATIS!!

Complex®

etixx
sports nutrition

BIKE
www.mountainbike.es