



TRIATHLON TRAINING CENTER



HORARIS D'ENTRENAMENT:



NATACIÓ

Dilluns i Dimecres

Hora: 7.30 h - 14.15 h - 21.00 h.

Piscina coberta per confirmar



RUNNING

Dimarts i Dijous

Hora: 7.30 h - 14.15 h - 21.00 h.

CEM La Mar Bella



CICLISME

Dissabtes

Hora: 8.00 h.

A confirmar per l'entrenador





TRIATHLON TRAINING CENTER

laMARBELLA
COMPLEXESPORTIUMUNICIPAL



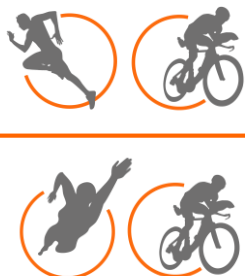
PROAM TRAINING
Ponte un reto

MODALITATS I TARIFES:

2 entrenaments per setmana.

€ 40

OPCIÓ
A



+

accés

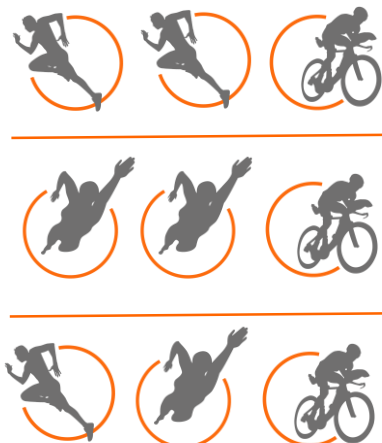


PLATAFORMA
PROAM

3 entrenaments per setmana.

€ 60

OPCIÓ
B



+

accés



PLATAFORMA
PROAM



TRIATHLON TRAINING CENTER

la **MARBELLA**
COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL



PROAM TRAINING
Ponte un reto

MODALITATS I TARIFES:

4 entrenaments per setmana.

€ 80

**OPCIÓ
C**



+

accés



**PLATAFORMA
PROAM**

5 entrenaments per setmana.

€ 100

**OPCIÓ
D**



+

accés



**PLATAFORMA
PROAM**

QUOTA ANUAL TTC:

€ 30 a l'any

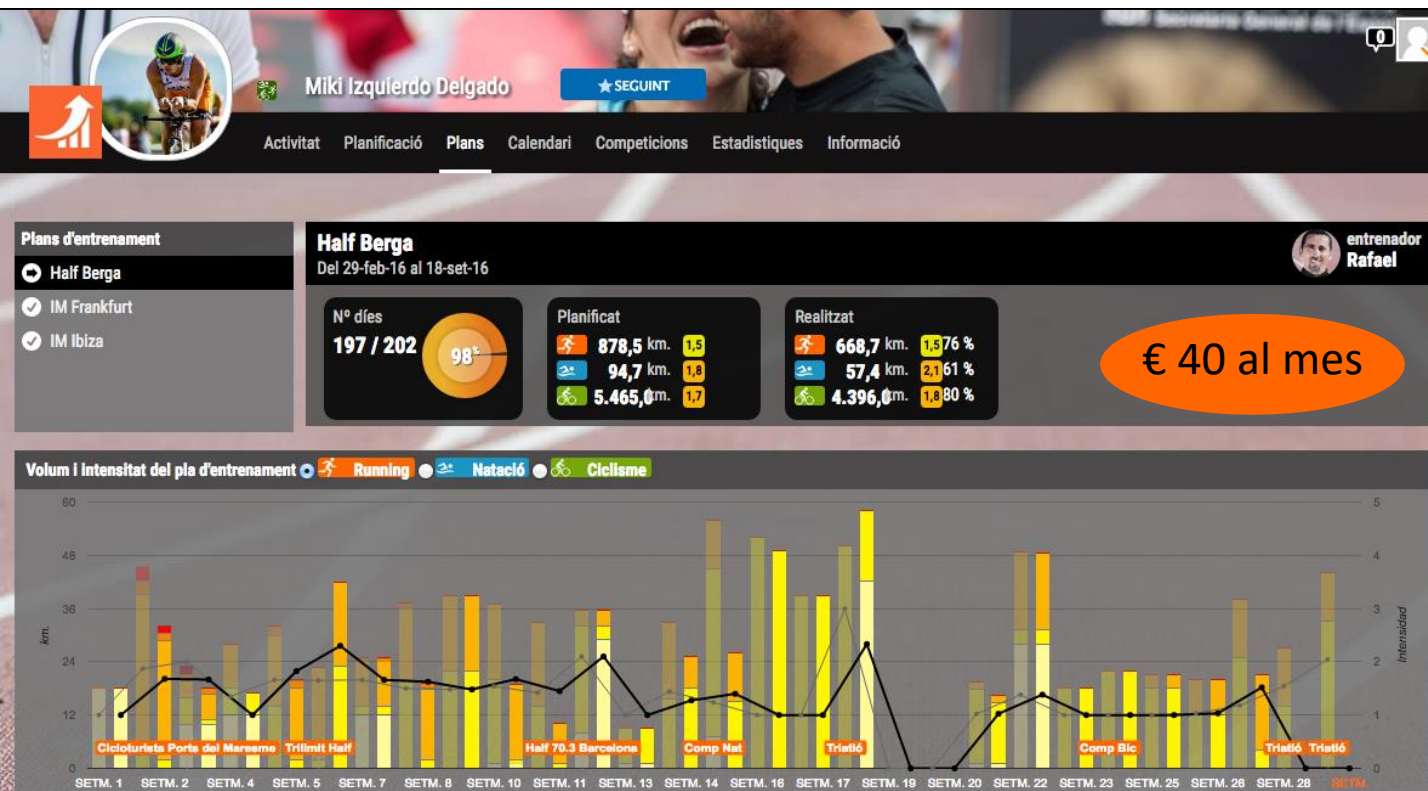
- Samarreta d'entrenament.
- Casquet de natació.
- Gestió d'inscripcions a les competicions que pertanyen al calendari de TTC.
- Assessorament previ a les competicions que pertanyen al calendari de TTC.
- Escalfament previ a les carreres oficials de TTC amb els nostres entrenadors.
- Accés als esdeveniments especials organitzats per ProAm Training.
- Sortides socials organitzades per ProAm Training.
- Entrenaments especials organitzats per ProAm Training.
- Descompte en fisioteràpia, osteopatia, nutrició, tendes esportives, medicina esportiva i en els stages organitzats per ProAm Training.



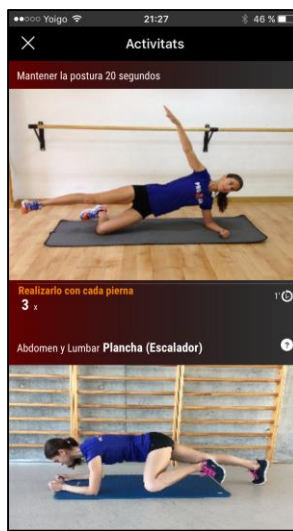
TRIATHLON TRAINING CENTER



PLATAFORMA PROAM TRAINING



APP PLATAFORMA





TRIATHLON TRAINING CENTER



PREU ESPECIAL PER A TRIATLETES TTC

Planificació de l'entrenament personalitzat



PLATAFORMA
PROAM

€ 85 al mes



€ 40 al mes

Abonament CEM La Mar Bella

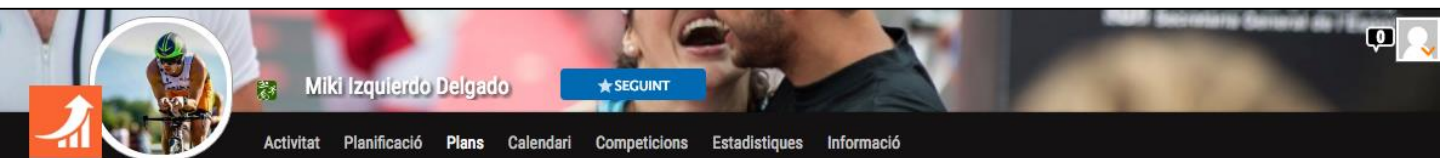
€ 28 al mes

€ 47,10 matrícula



€ 14 al mes

sense matrícula



Plans d'entrenament

● Half Berga

● IM Frankfurt

● IM Ibiza

Half Berga

Del 29-feb-16 al 18-set-16

Nº dies

197 / 202



Planificat

878,5 km. 1,5
94,7 km. 1,8
5.465,0m. 1,7

Realitzat

668,7 km. 1,576 %
57,4 km. 2,161 %
4.396,0m. 1,880 %

entrenador
Rafael

Volum i Intensitat del pla d'entrenament

● Running ● Natació ● Ciclisme

