



THE RESIDENCES  
L A S E L L A

# CLINIC DE CICLISMO

curso intensivo de bici

## JUEVES

- 21:00 Cena
- 21:00 Briefing y bienvenida

## VIERNES

- 7:30 | 9:00 Desayuno
- 9:00 Ruta larga (4h a 5h)
- 15:00 Comida
- 19:00-20:30 Charla taller sobre el entrenamiento de la fuerza en ciclistas (en el gimnasio del hotel, opción de hacer test de fuerza a quien quiera).  
**Impartida Jorge Blasco.**
- 21:00 Cena

## SÁBADO

- 7:30 | 9:00 Desayuno
- 9:00 Ruta larga (4h a 5h)
- 15:00 Comida
- 19:00-20:30 Charla sobre cómo analizar tus sesiones entrenamiento por potencia.  
**Impartida Yago Alcalde y Eduardo Talavera.**
- 21:00 Cena

## DOMINGO

- 7:30 | 9:00 Desayuno
- 9:00 Ruta corta (3h a 4h)
- 15:00 Comida

#RideLikeAPro

DEL 17 AL 20 DE JUNIO