

# TRAINING CAMP

15,16 | 17 DE MARÇ 2024



**BASX**  
ENTRENAMENTS





# PROGRAMA ESDEVENIMENT

## DIA 1: DIVENDRES 15/03/2024

19:00 H - 21:00H

**ARRIBADA A MAS EL COLL I BENVINGUDA  
TRAINING CAMP**

21:00 H

**SOPAR**

Sopar a càrrec dels participants.

## DIA 2: DISSABTE 16/03/2024

8:00 H

**ESMORZAR DE PAGÈS**

\*Si hi ha intoleràncies, al·lèrgies o vegans s'adaptarà l'esmorzar, prèviament notificat.

08:45 H

**BRIEFING DE LA JORNADA**

09:15 H

**TREBALL PREVENTIU I ACTIVACIÓ**

A càrrec de l'atleta i llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport MARC TRASERRA, fundador de BASX



# PROGRAMA ESDEVENIMENT

**10:00 H**

## **INICI DE RUTA**

Ruta d'11km i +450m per la zona de Mas el Coll i Sant Julià Sassorba + diferents activitats sorpreses plentajades durant la ruta! A càrrec de MARC TRASERRA I JANA AGUILAR

**12:00 H**

## **FI DE LA RUTA + DUTXA**

**13:30 H**

## **DINAR DE BBQ**

\*Si hi ha intoleràncies, al·lèrgies o vegans s'adaptarà l'esmorzar, prèviament notificat.

**16:00 H**

## **TALLER DE PSICOLOGIA ESPORTIVA**

Sessió a càrrec de la psicòloga JANA AGUILAR.  
- Planificació i gestió d'objectius i emocions- .

**17:30 H**

## **LLIURE + BERENAR**

**18:30 H**

## **TALLER DE FISIOTERÀPIA**



# PROGRAMA ESDEVENIMENT

**20:00 H**

**LLIURE**

**21:00 H**

**SOPAR PIZZES ARTESANES**

\*Si hi ha intoleràncies, al·lèrgies o vegans s'adaptarà l'esmorzar, prèviament notificat.

**22:00 H**

**BRIEFING DE DIUMENGE 17/03/ 2024**



# PROGRAMA ESDEVENIMENT

## DIA 3: DIUMENGE 17/03/2024

**7:00H**

### **ESMORZAR DE PAGÈS**

\*Si hi ha intoleràncies, al·lèrgies o vegans s'adaptarà l'esmorzar, prèviament notificat.

**8:30 H**

### **RUTA TRAIL RUNNING**

Ruta per la zona de Sant Bartomeu.

**14:00H**

### **ARROSSADA**

\*Si hi ha intoleràncies, al·lèrgies o vegans s'adaptarà, prèviament notificat.

**17:00H**

### **FINALITZACIÓ DEL TRAINING CAMP**



# IMATGES DE L'ALLOTJAMENT





# IMATGES DE L'ALLOTJAMENT



# TARIFES TRAINING CAMP

## ***PACK PARELLA***

- ✓ 3 dies i 2 nits
- ✓ **Compartir habitació i llit de matrimoni**
- ✓ Esmorzar, dinar i sopar de dissabte 16.
- ✓ Esmorzar, dinar de diumenge 17.
- ✓ Assegurança d'accident
- ✓ Activitats esportives i de formació
- ✓ Test de material esportiu

**435 €**

## ***PACK INDIVIDUAL***

- ✓ 3 dies i 2 nits
- ✓ **Habitació compartida amb llit individual o llitera**
- ✓ Esmorzar, dinar i sopar de dissabte 16.
- ✓ Esmorzar, dinar de diumenge 17.
- ✓ Assegurança d'accident
- ✓ Activitats esportives i de formació
- ✓ Test de material esportiu

**220 €**