











FRANK JAKOBSEN

Dinamarquês, Treinador e Consultor do time Sansego. Tem diversas conquistas de IM e IM 70.3 em seu histórico como coach.

Treina atualmente 8 atletas profissionais, incluindo a dupla sueca Jesper Svensson e Sara Svensk e os Brasileiros Vinhal, Amorelli e Toldi.



Triatleta Sueco, Campeão do Ironman Brasil e Ironman Barcelona 2018. Um dos principais nadadores do circuito IM. Ele será nosso treinador de natação durante o training camp.

Em 2019 Jasper consquistou a segunda colocação na prestigiada prova Challenge Roth.



KAISA JAKOBSEN

Triatleta amadora com diversos títulos e podiuns Ironman, incluindo campeonato mundial em Kona 2018 e vice em 2019. Educadora física e especialista em nutrição esportiva.



HANS TUNGESVIK

Campeão mundial de Ironman AG 18-24 em 2016. Em sua terceira temporada como PRO venceu o tradicional Norseman Xtreme triathlon, após dois TOP 3 no circuito Ironman em 2017 e 2018.













SEMANA 2 | 28/03 A 04/04

A programação da nossa Semana 2 é voltada para quem quer aprimorar não só sua performance, mas também seu conhecimento esportivo. Tendo o ciclismo como base e treinos secundários de natação e corrida, ainda

condicionamento. E a programação promete: um volume de 400 a 500 km semanais, com cerca de 7 mil metros de variação de altimetria, com paisagens e as vistas mais incríveis que você vai ver na vida.

- PUIG MAJOR (133 km 1.785m de elevação)
- SA CALOBRA (101 km 1970m de elevação)
- **FORMENTOR** (54 km 895m de elevação)

Jakobsen e seu time de profissionais. Frank, um dos parte do time Sansego e já participou do programa de treinamento de Craig Alexander, um dos melhores triatletas de todos os tempos. Também teremos uma campeã da categoria 60-64 anos no Ironman World



NOSSA VIAGEM

- Hospedagem em hotel padrão 4 estrelas, na Baía de Pollença
- Apartamentos equipados com minibar, ar condicionado e wi-fi
- Café da manhã e jantar incluídos
- Treinos com guias ciclistas, 4 diferentes níveis e distâncias
- Treinos de natação com equipe de apoio
- Treino de técnicas de corrida em pista
- 10 dias de seguro viagem com cobertura para ciclismo
- Carro de apoio nos treinos, com hidratação e snacks disponíveis
- Passe diário para utilização do SPA no hotel
- Acesso à academia
- Workshop com o coach Frank Jakobsen (somente semana 2)
- Transfers aeroporto/hotel/aeroporto em horários pré-definidos
- Auxilio integral do time ASL
- Kit atleta ASL EXPERIENCE





01 Onde fica Mallorca?

Mallorca é a maior ilha do arquipelago das Ilhas Baleares, localizado a leste da Espanha. Madrid e Barcelona tem vários voos diários para Palma de Mallorca (PMI) que é o único aeroporto da ilha.

1h25 de Madrid e 50 minutos desde Barcelona. Outras cias europeias também tem voos diários de suas cidades base como (Londre, Paris, Zurich, etc). Ficaremos hospedados na parte norte da ilha, 60Km da capital Palma de Mallorca.

02 Qual a temperatura média no período?

A temperatura varia entre 05° e 25°. Devido ao aquecimento global a temperatura tem variado muito de um ano para o outro. Em 2019, a temperatura esteve amena variando de 12 a 25° na semana que estivemos em Mallorca.

03 Preciso levar bike?

FAQ

Algumas das perguntas mais

frequentes que recebemos de

nossos atletas sobre o programa

de viagem e o funcionamento do

training camp. Não respondemos

suas dúvidas? Entre em contato com

a equipe ASL que podemos te ajudar.

Fica a critério de cada atleta, em 2019 tivemos alguns atletas que optaram por levar. Existem as vantagens de andar na bicicleta que você já está acostumado e as desvantagens do processo de transporte. Temos uma ótima parceria para locação com opções de bicicletas mecânicas e eletrônicas com entrega e devolução no próprio hotel.

04 O que preciso levar?

Independente se for levar ou alugar sua bike, você deve levar seus equipamentos como capacete, luvas, sapatilhas, roupas de bike, jaqueta, corta vento, pedal, computador que utiliza para navegação e proteção para o pescoço e rosto, caso pegue dias de frio.

05 Existe alguma programação para acompanhantes?

Acompanhantes são super bem vindos, em Mallorca passeios e lugares para conhecer não irão faltar. A ilha conta com belas praias e excelentes restaurantes. Enquanto você treina, seu acompanhante pode desfrutar de passeios e até mesmo encontrar com você em um café durante os treinos.

06 Existem boas lojas de ciclismo próximo ao hotel?

Você estará à 15 minutos de bicicleta do centro comercial de Alcúdia, com várias lojas das principais marcas do ciclismo.

07 Alimentação está incluída?

Sim. Café da manhã e Jantar, servidos em buffet no restaurante principal. Teremos mesas reservadas, para facilitar a interação do grupo. Durante o Jantar as bebidas não estão inclusas. O Jantar se inicia às 18:30hrs e tradicionalmente jantamos por volta de 19:00, considerando que geralmente durante o almoço estamos nos treinos de ciclismo.

08 O Transfer Aeroporto-Hotel-Aeroporto está incluído?

Sim. Teremos horários pré estabelecidos para os *transfers* de chegada e saída. Consulte os horários no momento do fechamento ou agende o seu *transfer* privativo com custo extra.

09 Teremos carro de apoio durante os treinos?

Sim. O carro de apoio estará presente em todos os treinos, mas é importante considerar que este carro atenderá à todos os pelotões. Sendo assim sugerimos que cada atleta é responsável por sua alimentação durante os treinos. O carro estará em pontos estratégicos de cada treino, com hidratação e à disposição para eventuais resgates.

10 Road ou TT?

Road, pela comodidade e segurança em subir e descer as montanhas. Entretando para os triatletas que optarem pela TT, serão bem vindos. Tivemos alguns atletas que estavam se preparando para os Ironmans de Floripa, que treinaram em suas TT's.





INVESTIMENTO

PAGAMENTO EM ATÉ 8 VEZES NO CARTÃO OU 5% DE DESCONTO À VISTA

SEMANA 1 € 1.499*

ATÉ 15 DE AGOSTO DE 2019

- Adicional para apartamento single € 290
- Acompanhantes
 não atletas € 1.299

*valor por pessoa, em apartamento duplo, categoria standard.

Consulte opções para apartamento triplo ou quadruplo

Câmbio NOV/2019 R\$ 4,65
*Consultar cambio no dia do fechament

SEMANA 2 € 1.699*

ATÉ 15 DE AGOSTO DE 2019

- Adicional para apartamento single € 290
- Acompanhantes
 não atletas € 1.299

*valor por pessoa, em apartamento duplo, categoria standard.

Consulte opções para apartamento triplo ou quadruplo.

Câmbio NOV/2019 R\$ 4,65
*Consultar cambio no dia do fechament



