



TRAINING CAMP ETIÓPIA 2020

Pacote Terrestre
10 Noites
06-16.Novembro.2020



Pacote Terrestre Inclui:

- ✓ 10 Noites de Hospedagem no Hotel Geza Apartment *** Café da Manhã Inclusoo
- ✓ Sessões de Treinamento com a Equipe Run Africa envolvendo corrida, nutrição e alongamento vivenciando a Rotina diária de um Atleta de Elite.
- ✓ Lanche e Hidratação Pós treino.
- ✓ Acompanhamento de 3 Guias, profissionais de atividade esportiva
- ✓ Inscrição para a Great Ethiopian Run (15/11) – Maior corrida da Etiópia
- ✓ Inscrição Garantida na Prova
- ✓ Jantar de Massas (14/11)
- ✓ 1 Massagem Esportiva Inclusa
- ✓ City Tour em Addis Abeba
- ✓ Visita ao Mercado Shiro Meda
- ✓ Visita ao Museu Nacional
- ✓ Visita ao Museu do Palacio Minlik
- ✓ Visita ao Museu Etnografico
- ✓ Visita ao Centro de Treinamento de Elite da Run Africa
- ✓ Fotografo / Cinegrafista presente em todo período (fotos e vídeos digitalizados já inclusos)
- ✓ Traslado Aeroporto/Hotel/Aeroporto
- ✓ Traslado para todos os Treinos em horários pré programados
- ✓ Kit 4 Camisetas + Gym bag
- ✓ Seguro de Viagem Assist Card



Valores (por pessoa):

Apartamento Individual	USD 1590,00
Apartamento Duplo	USD 1420,00

Informações Adicionais:

- ✓ Valores sujeitos a confirmação e disponibilidade
- ✓ É necessário Vacina Contra febre Amarela
- ✓ É necessário Visto para Etiópia
- ✓ Passaporte com Validade Mínima de 6 meses na Data da Viagem

Forma de Pagamento:

Parte Terrestre: 12x sem juros (Cartão de Crédito)



Roteiro Detalhado (SUJEITO A ALTERAÇÕES)



SEXTA-FEIRA 06 Novembro

Chegada a Adis Abeba.

Recepção *Run Africa* e traslado para o hotel Geza. Aclimação - sem treino. O objetivo deste primeiro dia é simplesmente começar a se acostumar e adaptar com a altitude, arredores e superar o *jet lag*. Descansar para a primeira sessão de treinamento é a única meta deste dia.

SÁBADO 07 Novembro

Treino introdutório (Entoto Maryam)

Manhã: Treinar em altitude pela primeira vez provavelmente colocará novos desafios à sua fisiologia. O objetivo aqui é uma corrida de 30 a 35 minutos em um ritmo suave e confortável (RPE 1), seguido de 10 minutos de alongamento estático.

Tarde: Visita ao Museu Nacional, incluindo os restos hominídeos do *Homo Afarensis Lucy* (Lucy é um dos esqueletos mais antigos que se tem notícia).

Noite: descansar.

DOMINGO 08 Novembro

Treino Leve (Sululta Meadow)

Manhã: um treino um pouco mais longo. Ainda aclimatizando, esta é uma primeira oportunidade para uma corrida de 45 minutos em um ritmo confortável (RPE 2) na maior altitude de Sululta Meadow.

Tarde: Visita ao Museu Etnográfico.

SEGUNDA FEIRA 09 Novembro

Corrida leve (Jan Meda)

Manhã: 35 minutos leves no famoso campo de treinamento seguidos por 10 minutos de alongamento dinâmico e 10 minutos de alongamento estático.

Tarde: Visitar o mercado Shiro Meda.

TERÇA-FEIRA 10 Novembro

Sessão *Run Africa Athletics Club* (Entoto Maryam).

Manhã: Juntar-se ao "coach" Negash e ao *Run Africa AC* para uma sessão de até 1h20 (RPE 2-3). Após a corrida, visitar a *Igreja Entoto* e o Palácio *Menelik* no caminho de volta para o hotel.

Tarde: Explorar o bairro de *Bole*.

QUARTA-FEIRA 11 Novembro

Corrida leve (Lideta Maryam)

Manhã: Corrida de recuperação de 45 minutos (RPE 1) seguidos de 10 minutos de alongamento estático.

Tarde: Descansar e relaxar. Massagem esportiva (inclusa).



QUINTA-FEIRA 12 Novembro

Sessão de treino intervalado com a *Run Africa Athletics Club (Millennium Park)*

Manhã: Após um aquecimento de 15 minutos (RPE 2) e alguns exercícios de alongamento dinâmico, tiros (RPE 5 ou ritmo de prova de 3km a 5km) com trote de recuperação seguidos por 10 minutos de alongamento dinâmico e 10 minutos de alongamento estático.

Tarde: Compras de *souvenires* no centro da cidade de Adis Abeba e em Shiro Meda.

SEXTA-FEIRA 13 de novembro

Dia de descanso

Manhã: Descanso como preparação para os 10km no domingo. Participação na coletiva de imprensa da *Great Run Ethiopia* com seus ilustres visitantes.

Tarde: Experiência de atletismo cultural visitando a casa dos atletas do *Run Africa Athletics Club*.

SÁBADO 14 Novembro

Sessão de alongamento e tiros curtos com o *Run Africa Athletics Club*

Manhã: aquecimento de corrida de 15 minutos (RPE 2), 4 tiros de 300m no percurso de cascalho (RPE 5) seguidos de corrida de desaquecimento de 5 minutos (RPE 1) e 10 minutos de alongamento estático.

Tarde: Descansar e relaxar em preparação para os 10km de domingo cedo. Assistir as corridas das crianças (a quem tiver interesse) e comparecer ao jantar de massas (incluso), com provável presença de Haile Gebrselassie.

DOMINGO 15 Novembro

O grande dia! *The Great Run Ethiopia*

7h30 (encontro no hotel), 9h45 (largada). Juntar-se aos demais do time *Run Africa* e aos mais de 40.000 pessoas no dia mais divertido do calendário de Adis Abeba.

Tarde: Relaxamento, descanso, confraternização e noite livres.

SEGUNDA-FEIRA 16 novembro

Check-out do hotel e ida ao aeroporto de Bole em tempo para o *check-in* do voo.

NOTAS:

- A duração e a intensidade das sessões são flexíveis à adaptação e sensação de todos.
- A hora de saída sugerida para os treinos matinais é às 5h55.
- Para vivenciar completamente Adis Abeba e para maior variedade, o treinamento é organizado em trilhas de vários níveis e terrenos.
- Se os membros do grupo estiverem dispostos a correr entre essas sessões programadas, informe-nos. As corridas de recuperação leve ou caminhadas podem ser muito benéficas, mas devem ser feitas com alguma paciência e cuidado, de modo a garantir que você esteja maximizando a recuperação em vez de arriscar a fadigar-se, especialmente durante os primeiros dias.



Guias de Apoio

RICARDO HIRSH

Educador Físico e comunicador

Diretor técnico da Assessoria esportiva Personal Life

Corredor e triatleta

Comentarista e apresentador dos jogos Olímpicos (08 / 12)
e Panamericanos (11) pelo Portal Terra + Rádio Bradesco



DANILO BALU

Educador físico e consultor de nutrição

Autor dos livros "Corredor clandestino"

"Nutricionista clandestino"

"Correndo com os etíopes"

Trabalhou em diversas frentes em marcas como Adidas e ASICS



RODRIGO ROEHNIS

Consultor de produtos esportivos e administrador

Agente de atletas profissionais

Colunista no portal e revista www.ativo.com

Analista de tênis de corrida

