

**PRO**  **AM** TRAINING



# stage PRAGA

www.proamtraining.com



1





## PACK SIMPLE






del **VIERNES 06** al **LUNES 09 MAYO**  
(4 DÍAS)

2

## FULL PACK

del **VIERNES 06** al **MIÉRCOLES 11 MAYO**  
(6 DÍAS)

-  **VIERNES, 06 MAYO**  
Llegada a Praga. (pág.5)
-  **SÁBADO, 07 MAYO**  
Entreno + Turismo. (pág.6)
-  **DOMINGO, 08 MAYO**  
**Maratón Praga!** (pág.7)
-  **LUNES, 09 MAYO**  
Vuelta a Barcelona (pág.8)

-  **VIERNES, 06 MAYO**  
Llegada a Praga. (pág.5)
-  **SÁBADO, 07 MAYO**  
Entreno + Turismo. (pág.6)
-  **DOMINGO, 08 MAYO**  
**Maratón Praga!** (pág.7)
-  **LUNES, 09 MAYO**  
Turismo por la ciudad. (pág.8)
-  **MARTES, 10 MAYO**  
Visita a Cesky Krumlov. (pág.9)
-  **MIÉRCOLES, 11 MAYO**  
Vuelta a Barcelona. (pág.10)



1

## PACK SIMPLE

### INCLUYE

- Traslado desde el aeropuerto hasta los apartamentos
- Alojamiento 3 noches
- Recogida de dorsal
- 2 Entrenamientos (Previos a la carrera)
- 2 Excursiones por Praga con guías nativos
- 2 Charlas técnicas previa a la carrera. (estrategia, suplementación,...)
- Calentamiento previo a la carrera.

### NO INCLUYE

- Vuelo
- Dorsal (ayudamos a conseguirlo en el caso de que estén agotados)

### PRECIO

PACK SIMPLE (4 DÍAS)

**293 €**

atletas del Club ProAm **15% dto**

2

## FULL PACK

### INCLUYE

- **PACK SIMPLE incluido.**
- Alojamiento 2 noches más.
- Paseo en el barco por el río Moldava. Descubre Praga desde otra perspectiva
- Paseo por Praga con guía nativo. (Camino Real)
- Excursión Cesky Krumlov. Ciudad declarada patrimonio de la Humanidad por la **UNESCO**. (Traslado + visita al castillo)
- Paseo nocturno por las calles de Praga. Praga diferente. Conoce sus leyendas.
- Paseo por Praga con guía nativo, descubriendo el ritmo de Praga por la noche.

### NO INCLUYE

- Vuelo
- Dorsal (ayudamos a conseguirlo en el caso de que estén agotados)

### PRECIO

FULL PACK (6 DÍAS)

**526 €**

atletas del Club ProAm **15% dto**

# CRONOGRAMA



Recogida en el aeropuerto  
(el staff de **ProAm Training** te estará esperando en el aeropuerto para acompañarte al apartamento)

### CHECK IN en los RESPECTIVOS APARTAMENTOS

- **U Zeleneho Jalovce Apartment Prague**

<http://u-zeleneho-jalovce.pragueshotel.net/en/>

- **Charles Bridge Palace.**

<http://www.charlesbridgepalace.com/>

- **Black Star**

<http://www.charming-prague-apartments.com>

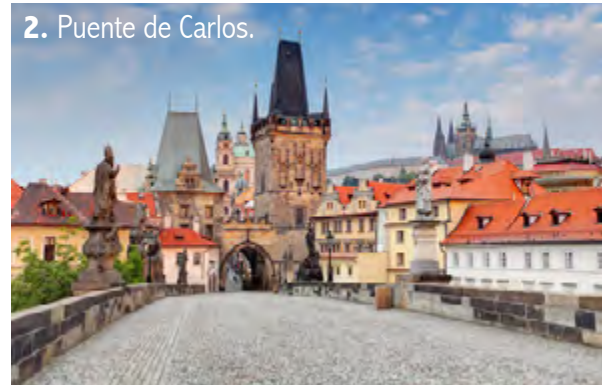
### ACTIVIDAD 1:

#### ENTRENO PRE-MARATÓN :

Por la tarde se realizará una sesión de entrenamiento para tener el primer contacto con el suelo checo.

La misma tendrá lugar en la espectacular isla Strelucky Ostrov donde realizaremos un rodaje para soltar piernas rodeados del río Moldava y con grandes vistas al castillo de Praga. Para finalizar la actividad se realizará una clase de estiramientos asistidos.

2. Puente de Carlos.



### ACTIVIDAD 2:

#### CHARLA TÉCNICA MARATÓN PRAGA :

##### Contenidos:

Recorrido - Perfil de la cursa - Suplementación Dep - Horarios, etc.

### ACTIVIDAD 3:

#### PASEO Y CENA :

Paseo por Praga con guía nativo, que nos llevará de camino al restaurante paseando por la Ciudad Vieja, el Reloj Astronómico y la Torre de Pólvora.

Cena en el restaurante, primer encuentro gastronómico con la comida tradicional checa.

3. Calle de Praga.





## ACTIVIDAD 1: RECOGIDA del DORSAL

PRAGA  
4561



1. Parque Stromovka

## ACTIVIDAD 2:

### ENTRENAMIENTO :

Entrenamiento previo al maratón, el mismo se realizará en el **Parque Stromovka**.

Sesión de entrenamiento de activación. Rodaje para activar piernas y posterior clase de estiramiento.

## ACTIVIDAD 3:

### CHARLA TÉCNICA :

**Contenidos:** Relevos - Traslado - Ritmos y estrategias de carrera- Puntos de encuentro.



2. Plaza de la Ciudad Vieja

## ACTIVIDAD 4: (Opcional)

### PASEO por PRAGA :

Paseo por Praga con guía nativo, Plaza de Wenceslao, Teatro Nacional, Ayuntamiento, Ciudad Nueva.

## ACTIVIDAD 5: (Opcional)

### CONCIERTO Y CENA :

Concierto de música jazz, en uno de los clubes más prestigiosos de Praga.

<http://www.redutajazzclub.cz/index/index/language/en>

### CENA :

Carga glucogénica previa a la maratón.



3. Restaurante en Praga





## MARATÓN DE PRAGA



### ACTIVIDAD 1:

#### CAMINO a la MARATÓN :

Traslado hacia la salida y Calentamiento previo al maratón.

1. Salida maratón Praga.

### ACTIVIDAD 2:

#### MARATÓN PRAGA :

En modalidad individual o por relevos.



2. Diferentes tipos de cerveza que nos ofrece Chequia.

### ACTIVIDAD 3: (Opcional)

#### COMIDA :

Al finalizar la maratón, comida en el restaurante. Disfrutaremos de una buena comida Checa y degustaremos una de las mejores cervezas del país.

Tarde libre.

### ACTIVIDAD 4:

#### MOLDAVA RIVER SUNSET :

Puesta de sol en el río Moldava. Paseo en barco por el majestuoso Moldava para conocer Praga desde una perspectiva diferente. Para contemplar una de las mejores vistas de la ciudad y de los monumentos más representativos de la ciudad.



3. Puesta de sol sobre el Río Moldava.



### ACTIVIDAD 5: (Opcional)

Cena en el restaurante a orillas del río Moldava. En él degustaremos los mejores pescados de la gastronomía Checa.

4. Gastronomía Checa.



Vuelta a Barcelona (personas que contrataron PACK SIMPLE)

## ACTIVIDAD 1:

### PASEO Y COMIDA :

Paseo por Praga con guía nativo. Recorriendo el Castillo de Praga, la Catedral de San Vito, La basílica de San Jorge, el Palacete Real, Loreta y Mala Strana.

Finalizaremos la excursión con comida en la **Abadía de Pivovar** (Opcional).

<http://klasterni-pivovar.cz/>



1. Catedral de San Vito.
2. Interior de Loreta.
3. Loreta.
4. Basílica de San Jorge.



4. SPA Beerland.

## ACTIVIDAD 2: (Opcional)

### BAÑO en CERVEZA :

Disfrutaremos de un baño en barriles de cerveza en el **SPA Beerland**.

<http://www.pivnilaznespabeerland.cz/>

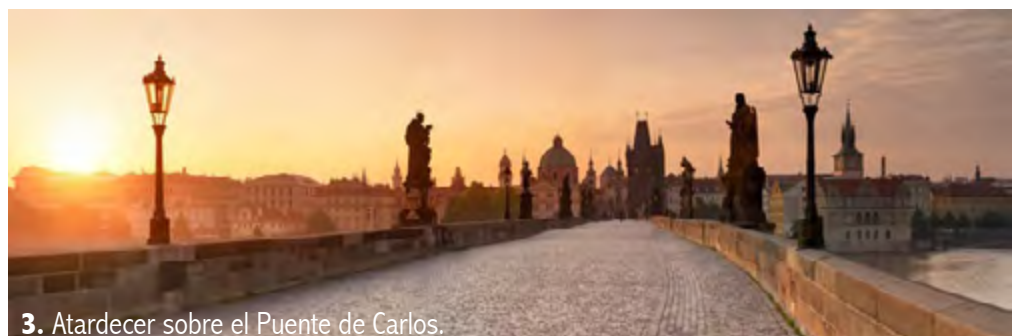
## ACTIVIDAD 3:

### PRAGA Y SUS LEYENDAS :

Paseo nocturno por la Praga más remota.

Descubriremos todas sus callejuelas, conociendo las leyendas de esta gran ciudad.

Recorrido con guía nativo.



3. Atardecer sobre el Puente de Carlos.





## ACTIVIDAD 1:

### EXCURSIÓN a CESKY KRUMLOV : Vuelve a la Época del Renacimiento

La ciudad, proclamada patrimonio de la humanidad por la **UNESCO**, se alza hacia los cielos, sobre las aguas del río Moldava, es una perla de la arquitectura renacentista y un lugar en el que se unen en armonía el espectacular palacio local y espléndidos jardines y parques.

Visita al castillo incluida.

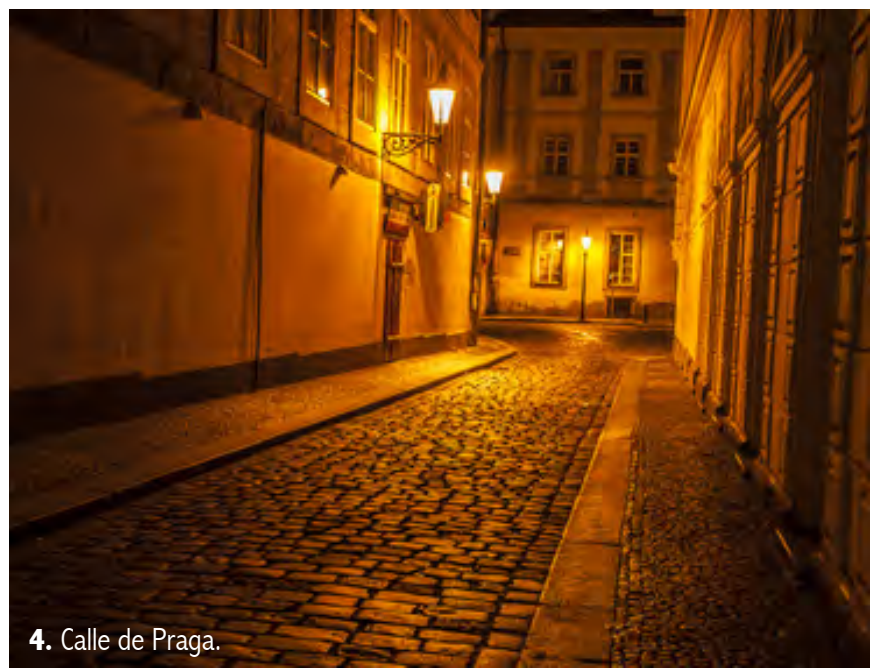


1. Puente de Cubierta.
2. Calle de Cesky Krumlov.
3. Vista panorámica de la ciudad.

## ACTIVIDAD 2:

### DESPEDIDA de PRAGA

Paseo por Praga con guía nativo, descubriendo el ritmo de Praga por la noche. Visitaremos los pubs más originales y degustaremos la cerveza más auténtica, acompañados de la mejor música.



4. Calle de Praga.



MIÉRCOLES, 11 MAYO



## VUELTA A BARCELONA

Salida por la mañana hacia el aeropuerto

### +INFO:

M. (34) 692.02.51.55 - M. (34) 680.86.50.88

T. (34) 93 106 14 35

info@proamtraining.com

[www.proamtraining.com](http://www.proamtraining.com)