



training camp

CLASSIC GC · 2026

23/01 - 01/02



www.pablocabeza.com

TRAINING CAMP CLASSIC GRAN CANARIA DEL 23 DE ENERO AL 01 DE FEBRERO



La nueva oferta de 'Pablo Cabeza Training Group' para disfrutar de unos días de vacaciones deportivas en la isla de Gran Canaria.

Unos días de entrenamiento continuado y convivencia en **Anfi Sports Academy** en un lugar de ensueño. El mejor enclave europeo para la práctica del triatlón. ¿Qué mejor manera de disfrutar de unas vacaciones deportivas en familia?

Pablo Cabeza y su entrenador asistente **Viktor Vovrusko** guían con su planificación, filosofía, trabajo y aliento a los atletas hacia sus metas más elevadas con las mejores instalaciones.

Os damos la más cordial bienvenida a Anfi Sports Academy, ¡la Joya de Gran Canaria! El destino perfecto para el deporte y el ocio.

¿Qué os ofrecemos?

Recorridos guiados y pautados de ciclismo en los mejores enclaves de la isla, trabajos específicos, fuerza, natación en una exclusiva piscina, nado en aguas abiertas, carrera en nuestros circuitos balizados, y sol, mucho sol.

Además, mientras entrenamos, nuestras familias podrán disfrutar de un variado pack de actividades para los más pequeños, deportes alternativos para nuestros acompañantes y mucho más. Paraíso del deporte y del descanso en estado puro.



PARAÍSO DEL DEPORTE Y DEL DESCANSO



Anfi Tauro es el lugar de entrenamiento elegido por la élite del triatlón y el ciclismo durante todo el año. Anfi combina a la perfección lo mejor de ambas disciplinas y dispone de unas instalaciones de entrenamiento de primera clase, que lo consolidan como **destino perfecto para disfrutar de unas vacaciones familiares de calidad**. Todo bajo los cálidos cielos de Gran Canaria.

El paraíso para el deporte te espera.

¿Por qué los mejores atletas del mundo eligen como base de entreno Anfi? Las razones son muy convincentes: Las modernas infraestructuras incluyen un gimnasio totalmente equipado, una piscina de 25 metros homologada, y un amplio abanico de servicios (wellness) para tu bienestar y el de tu familia.

Además, fuera del complejo existen a tu alcance un sinfín de rutas espectaculares para todos los niveles para rodar en bicicleta y correr y playas tranquilas ideales para el entrenamiento de natación en aguas abiertas. Cada uno de las modernas suites cuenta con una cocina totalmente equipada, lavadora, así como una amplia terraza privada para disfrutarla en intimidad.

Para el tiempo libre, Anfi dispone de una gran cantidad de actividades de entretenimiento, un campo de golf de nivel mundial y una variedad de servicios destinados a los más jóvenes de la familia.



GRAN CANARIA CÁLIDO PARAÍSO



Naturaleza en todo su esplendor, kilómetros de playas de arena dorada y un clima ideal durante todo el año convierten a Gran Canaria en la 'joya' del Océano Atlántico.

Gran Canaria es una de las mayores islas del Archipiélago Canario, situada a tan solo 4 horas de vuelo del Reino Unido y a dos de la Península Ibérica. Un destino que siempre ha sido considerado como favorito para viajeros de todo el mundo. Esta afluencia de viajeros ha tenido una incidencia directa sobre la isla y en todo lo que representa: su idioma, su arte, su arquitectura, su cocina y sus tradiciones.

Gran Canaria, bendecida por **uno de los mejores climas del mundo**, es en sí misma un continente en miniatura, que cuenta con unos paisajes icónicos. En la 'isla redonda' se puede encontrar desde amplios pinares que salpican el interior de su territorio a pueblos en montañas escarpadas donde rodar en bicicleta como el Parque Natural del Roque Nublo, rozando el cráter de Tejeda. Gran Canaria también cuenta con caletas apartadas y una costa repleta de maravillosas playas de aguas cristalinas para nadar como Anfi del Mar o Anfi Tauro y un paisaje de contrastes, que cambia con el viento en las dunas de Maspalomas. Este conjunto de reclamos da lugar a un cálido paraíso que atrae a turistas procedentes de todo el mundo y donde se puede disfrutar de actividades y deportes al aire libre durante todo el año, incluso en los meses de invierno donde la temperatura ronda los 24 grados.

Te invitamos a descubrir este paraíso deportivo por ti mismo con esta oferta especial.



ANFI EMERALD CLUB



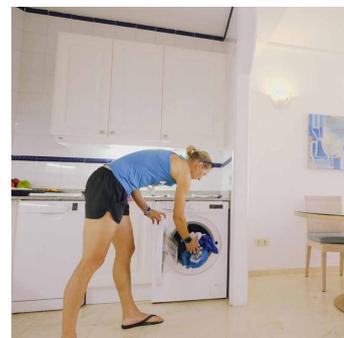
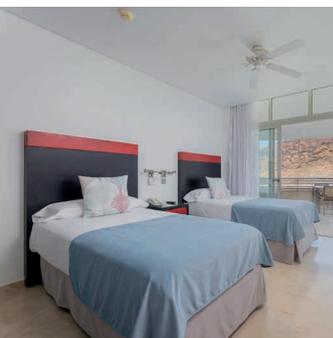
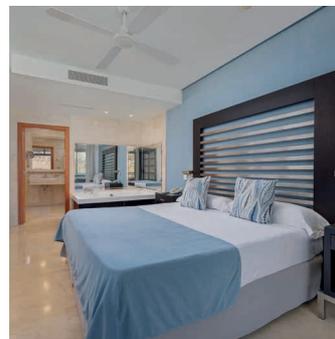
Bienvenidos a Anfi Tauro, un complejo 'sport friendly' en Gran Canaria ubicado a tan solo 35 minutos del aeropuerto de Gran Canaria.

Anfi Tauro es el lugar idóneo para disfrutar todo lo que Gran Canaria tiene que ofrecer. **Disfruta de una estancia cinco estrellas a tu medida.** ¡Dinos que necesitas y te lo proporcionamos! Anfi Tauro está situado en la costa suroeste de Gran Canaria; un santuario de paz y tranquilidad. Un paraíso terrenal donde, desde hace más de diez años, el resort ofrece unas maravillosas vacaciones deportivas, también y por qué no, en familia.

Un lugar para relajarse, recargar pilas y disfrutar de unas vacaciones inolvidables junto a la playa, donde te sentirás como en casa.

Este complejo ofrece apartamentos completamente amueblados y equipados de más 80 metros cuadrados que incluyen cocina y lavadora para garantizar que tengas todas las comodidades de su hogar a mano.

La amplia terraza privada de cada habitación te ofrece la posibilidad de disfrutar de comidas al aire libre con vistas al campo del golf y al mar, tomar el sol o quizás compartir una cena disfrutando de las puestas de sol más impresionantes que hayas visto. Puedes también cuando lo necesites conectarte al trabajo desde tu casa de vacaciones con acceso a internet, ya que disponemos de fibra de banda ancha gratuita.



EL MEJOR DESTINO PARA ENTRENAR



Combina el disfrutar de unas vacaciones en familia y la práctica deportiva.

Gimnasio

El complejo ofrece un moderno gimnasio totalmente equipado (TechnoGym) con zona de pesas, cintas para correr, elípticas y varias máquinas de cardio para potenciar resistencia.



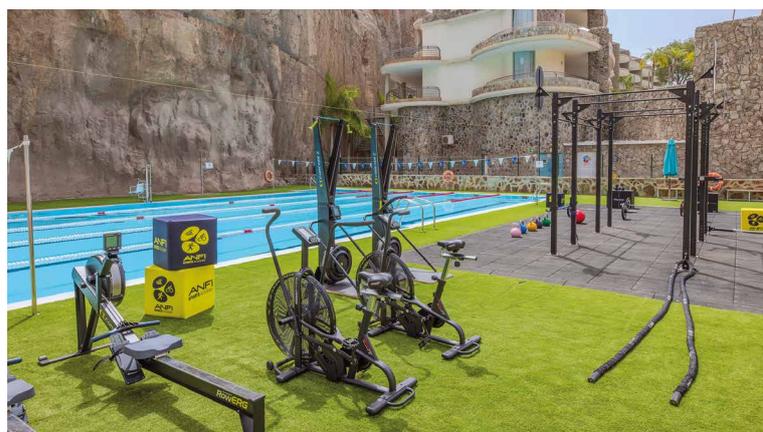
Piscina de entreno

Anfi Emerald Club dispone de una moderna piscina de 25 metros climatizada, exclusiva para entrenar que permite grabar los entrenos y mejorar la técnica. El espacio perfecto para nadadores y triatletas de todos los niveles.



Área funcional

Nuestra área de entrenamiento multifuncional de cross training está equipada con todo lo que necesitas para aumentar la fuerza, la flexibilidad y el estado físico general, adaptándose a diversas rutinas de entrenamiento y actividades familiares.



EL MEJOR DESTINO PARA ENTRENAR



Perfecciona la técnica y mejora el rendimiento tanto en aguas abiertas como en piscina.

Graba tu propia brazada

Utilizando una configuración de grabación desde diferentes ángulos, nuestros instructores analizan tu brazada para mejorar el rendimiento. El video te permite ver los errores para perfeccionar tu técnica.



Informe test de biomecánica

Consiste en el análisis de errores de la técnica de nado. Se le llevará a cabo un informe personalizado gratuito donde se explican ejercicios que mejoran los posibles errores, con el fin de mejorar resultados generales y encontrar la máxima eficiencia del nadador.



Espejos de natación

La primera piscina con espejos en Europa ¡Esto es parte de Anfi Sports Academy! Esta innovadora instalación permite a los nadadores ver su técnica en tiempo real, perfeccionando cada brazada, alineación corporal y patada.



VACACIONES PARA TODA LA FAMILIA



Actividades para los más pequeños.

Mientras entrenas, tus hijos podrán disfrutar de distintas actividades de animación infantil, entre ellas:

Arts, Sjoelen, Mini Rings, Zumba Kids, Bowling, Bean Bags, Mini Disco, Darts y Dice Game.

Actividades que estimulan la motricidad, las destrezas físicas, la estrategia, etc. A través del juego y la diversión. **Además tenemos un mini parque de juegos para los niños y un Splash Park también para ellos.**



Nuestro equipo de animación coordina un programa repleto de diversión para toda la familia: desde actividades con mucha energía hasta momentos de relajación. **Actividades dirigidas a adultos y a los más pequeños.**

Para los amantes de la bicicleta se pueden alquilar y realizar una ruta alrededor de la costa o entre las montañas más elevadas en el mismo día.

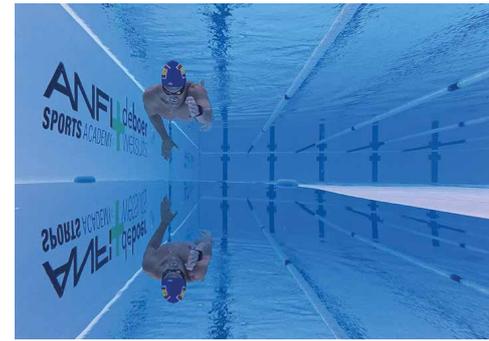


PABLO CABEZA TRAINING GROUP



Pablo Cabeza Training Group te ofrece esta gran oportunidad de disfrutar de un fantástico lugar de entrenamiento y descanso.

Aprovecharás al máximo unos días de entrenamientos estructurados y dirigidos permanentemente por un equipo de la máxima experiencia.



30 años de trayectoria y experiencias en el campo del entrenamiento del multideporte.

Pablo Cabeza, director del Campus, es uno de los entrenadores y triatletas españoles con mayor experiencia contrastada en el campo del entrenamiento del triatlón. Como triatleta, 2 veces Hawaii Ironman Finisher, 2 veces finisher del Campeonato del Mundo 70.3, además de múltiples eventos de distancia Ironman en todo el mundo. Tanto en ciclistas y triatletas profesionales y de élite, como en aficionados que han buscado completar su primer Ironman o maratón, **Pablo ha sabido adaptar sus planes de entrenamiento a las necesidades, capacidades y sueños de cada uno de sus alumnos.**

Descubre con Pablo y su equipo, tu capacidad oculta, ¡aprende a potenciar tus puntos débiles y a consolidar tus destrezas! ¡Este training camp es tu oportunidad de vivir una experiencia especial y reveladora en este deporte!



PABLO CABEZA TRAINING GROUP



Calendario resumido de actividades deportivas del training camp classic Gran Canaria

Sábado 24 enero

- Nado ligero y técnico con algunas grabaciones en la piscina del hotel
- Salida de ciclismo, toma de contacto, en torno a 2 horas/2h. 30'
- Por la tarde antes de la cena, acondicionamiento/fuerza en gimnasio

Domingo 25 enero

- Ciclismo largo en torno a 4 h. /4h. 30'
- Carrera corta y suave en transición
- Tarde, antes de la cena = Estiramientos y trabajo compensatorio en el área de entrenamiento multifuncional

Lunes 26 enero

- Nado ligero y técnico con algunas grabaciones en las piscina del hotel
- Circuit Training en el área de entrenamiento funcional
- Yoga

Martes 27 enero

- Carrera, Técnica y entrenamiento de cuestas
- Bici fácil, rodar después de la carrera, máximo 2 horas
- Tarde, antes de cenar: Charla coloquio: "El entrenamiento de distancia Ironman bajo el prisma de nuestro método"



Calendario resumido de actividades deportivas del training camp classic Gran Canaria

Miércoles 28 enero

- Mañana, bici larga de entre 4 a 4h. 30'
- Tarde, carrera corta + Técnica de carrera

Jueves 29 enero

- Natación en aguas abiertas en el canal de Anfi del Mar a Patalavaca
- Tarde, antes de cenar: Rutina de entrenamiento con cargas en el gimnasio

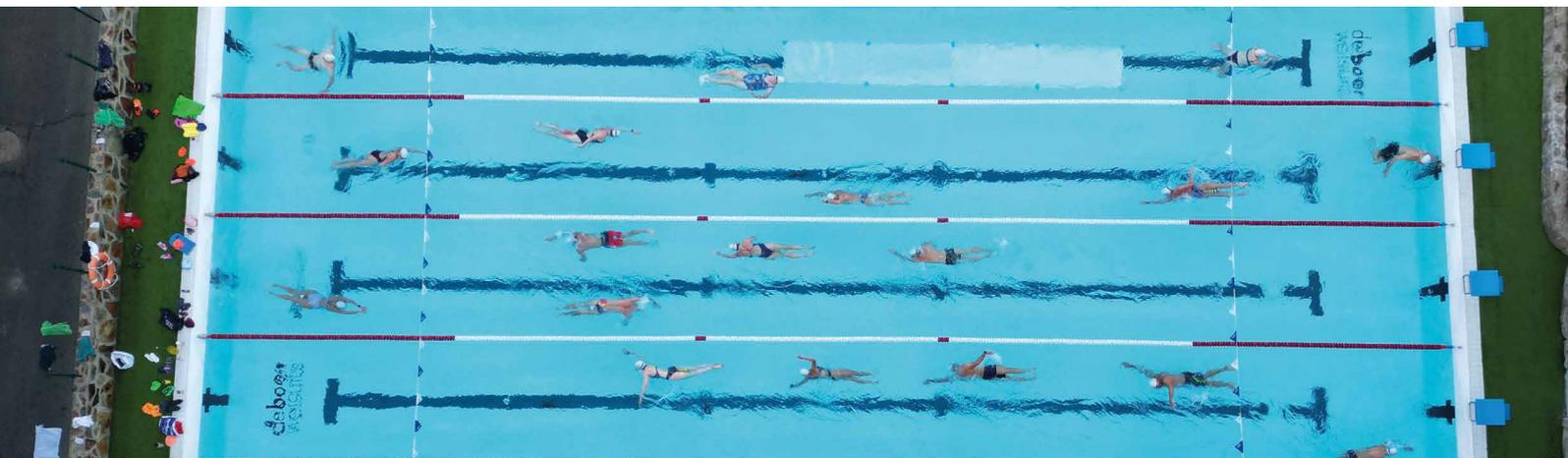
Viernes 30 enero

- Bici larga de 4h. 30' a 5 horas+ Carrera corta en Transición
- Tarde, antes de cenar: Yoga

Sábado 31 enero

- Nado ligero y técnico con algunas grabaciones en la piscina del hotel
- Carrera larga, (1h. 10' a 1h. 20') con variaciones de ritmo

** Esta planificación es orientativa y podrá adaptarse en función de las circunstancias climatológicas o logísticas. La participación en el Campus no presupone necesariamente la participación en todas las actividades de entrenamiento.*



¿Cómo puedo inscribirme?

Solicitando información en la dirección de correo electrónico pablo.cabeza@dorsalcero.net, bien por teléfono al **696 498 769** o utilizando el formulario de contacto de la web www.pablocabeza.com

Precios

- Estancia en suite, precio por persona training camp completo (deportistas) 1.150€ con alojamiento y buffet media pensión (desayuno y cena).

Estos precios son para empezar el viernes día 23 de enero y salida a primera hora del domingo 01 de febrero de 2026. Puede solicitarse, (bajo disponibilidad) entrada y salida anterior ó posterior.

Precio especial para acompañantes si no participan en las actividades de entrenamiento.

Check-in/Llegada: hasta las 16:00 horas; Check-out/Salida: hasta las 10:00 horas.

La oferta está sujeta a disponibilidad y confirmación por escrito por parte del Grupo Anfi.

Una vez confirmes tu reserva te enviaremos un correo electrónico con las instrucciones de pago 30-15 días antes de la fecha de llegada.

El pago debe realizarse antes de 15 días antes del día de la llegada y se permiten cancelaciones y reembolsos hasta el día anterior de la entrada.

El precio final incluye:

- Estancia.
- Entrega de material para el entrenamiento.
- Instalaciones deportivas.
- Coche/furgoneta de apoyo, avituallamiento y foto de las actividades.
- Camiseta del training camp, (solo aquellos que participen en el training camp completo).
- Regalos, Charlas, actividades paralelas y de ocio en Anfi Sports Academy.

Política de cancelaciones:

- En caso de cancelación durante los 15 días anteriores a la entrada, reembolso del 100% de dicha reserva.
- En caso de cancelación durante los 7 días anteriores, reembolso del 75% de dicha reserva y en caso de 6 o menos días el reembolso será del 50%.

