



Apulso Lagoon Experience
Apulso × AlgaStay

Março 2026

O nosso lugar de treino

Ao longo dos anos tivemos a oportunidade de treinar em alguns dos melhores locais do mundo.

Campos de treino em altitude, estágios internacionais e preparação para campeonatos e Jogos Olímpicos fizeram parte desse percurso.

Mas entre todos esses lugares, havia sempre um sítio para onde voltávamos.

A Lagoa de Óbidos.

Um lugar onde encontrávamos aquilo que muitas vezes procuramos no desporto:

foco, tranquilidade e ligação à natureza.

Foi aqui que fizemos muitos treinos... e foi também aqui que nasceram muitas ideias.

Depois de tantos anos a participar em camps pelo mundo, quisemos trazer para este lugar aquilo que consideramos ser o melhor de um estágio de treino.

Um espaço onde atletas se possam encontrar, treinar juntos e viver uma experiência única.

Assim nasceu o Apulso Lagoon Camp.

Conceito do Estágio

Um estágio diferente.

O Apulso Lagoon Camp foi criado para oferecer uma experiência de treino completa, onde atletas possam evoluir tecnicamente e ao mesmo tempo viver o desporto num ambiente natural único.

Através de grupos reduzidos, garantimos acompanhamento próximo e uma dinâmica de partilha entre participantes.

Este não é apenas um estágio.

É uma experiência onde o treino, a natureza e a comunidade se encontram.

Os Pilares do Camp

Train: Sessões de treino estruturadas focadas na melhoria da performance.

Learn: Partilha de conhecimento e experiência sobre treino, competição e preparação.

Connect: Momentos de convívio e partilha entre atletas.

Recover: Tempo para recuperar e desfrutar da natureza da lagoa.

Estrutura do Estágio

Duração: 3 dias

Grupo: 4 a 10 atletas

Base: AlgaStay – Lagoa de Óbidos, os treinos decorrerão nas zonas envolventes das Caldas da Rainha, Óbidos e Lagoa de Óbidos.

Programa do Estágio

Sexta-feira

Chegada e ativação

15:00 – Check-in e receção dos participantes

16:30 – Sessão técnica

Opção 1: Corrida com análise técnica.

Opção 2: Natação em piscina com análise técnica.

Objetivo da sessão:

- ativação
- trabalho técnico
- adaptação ao grupo

18:30: Sessão de mobilidade e recuperação

20:00: Jantar de boas-vindas no restaurante Aurora

Sábado

Big Day – Simulação de Triatlo

07:30: – Pequeno-almoço

08:30 – Briefing do dia

09:00 – Natação na Lagoa de Óbidos

10:00 – Saída bicicleta 30 a 60km

12:30 – Transição bicicleta–corrida

12:25 –Corrida

14:00 – Almoço / brunch de recuperação no restaurante Aurora

Tarde livre Possibilidades:

Opção 1: natação técnica em piscina

Opção 2: mobilidade e recuperação

Opção 3: atividade na lagoa

20:00 – Jantar de grupo no restaurante Aurora

Domingo

Endurance Ride

07:30 – Pequeno-almoço

08:30 – Volta longa de bicicleta 80–100 km

12:00 – Sessão regenerativa de mobilidade

14:00 – Almoço final

14:45 – Q&A treino e performance

15:15 – Encerramento do estágio

O que está incluído

- ✓ Programa de treino estruturado durante 3 dias
- ✓ acompanhamento técnico Apulso
- ✓ pequenos-almoços
- ✓ logística dos treinos
- ✓ planeamento de percursos
- ✓ experiência de treino na Lagoa de Óbidos
- ✓ 2 Almoços e 2 Jantares do menu a escolha com café e sobremesa.
- ✓ Piscina local
- ✓ Infraestruturas da Lagoa de Óbidos
- ✓ Equipamento técnico
- ✓ viatura para acompanhar o treino de ciclismo
- ✓ Seguro de acidentes pessoais.

Para quem é este camp

- ✓ Triatletas age-group
- ✓ Atletas de endurance
- ✓ Corredores que querem evoluir tecnicamente
- ✓ Atletas que procuram melhorar preparação para provas
- ✓ Pessoas que querem começar uma rotina saudável

A Experiência

O Apulso Lagoon Camp foi desenhado para criar memórias duradouras.

Treinar na lagoa ao nascer do sol.

Partilhar quilómetros nas estradas da região Oeste.

Terminar o dia à mesa com outros atletas.

Mais do que um estágio, é uma experiência onde o desporto se cruza com a natureza e com as pessoas.

Sobre a Apulso

A Apulso nasceu com o objetivo de ajudar atletas a evoluir através de um acompanhamento próximo, técnico e humano.

Mais do que planos de treino, acreditamos em criar uma comunidade onde cada atleta possa crescer e superar os seus próprios limites.

A **Apulso Lagoon Experience** pretende tornar-se um momento especial no calendário Apulso, reunindo atletas que procuram evoluir, adquirir, conhecimento, partilhar e viver o desporto num ambiente autêntico.

Keep Moving Forward.

João Pereira & Miguel Arraiolos