



Triathlon Age Group PROGRAMMA RADUNI STAGIONE 2015-2016

Calendario raduni 2015

Sabato 24 Ottobre - Domenica 22 Novembre - Sabato 05 Dicembre

Calendario raduni 2016

Sabato 16 Gennaio - Domenica 21 Febbraio - Sabato 19 Marzo - Domenica 17 Aprile
Giovedì 02 Giugno

PROGRAMMA A *(date invernali/strade non percorribili in bici/condizioni meteo avverse)*

Ore 09:45 Ritrovo e saluti presso Piscina comunale di Predazzo
Ore 10:00 Preparazione atletica c/o la palestra della Piscina comunale
Ore 10:45 Seduta di corsa: lavori di tecnica, ripetute, fartlek su percorso misto (sterrato,asfalto,pista atletica)
Ore 12:30 Pranzo e relax
Ore 15:00 Seduta di perfezionamento e tecnica di nuoto in vasca coperta da 25 mt
Ore 16:30 Spinning c/o la Palestra della Piscina comunale
Ore 18:00 Fine attività e saluti

PROGRAMMA B *(date autunno-primavera/strade percorribili in bici/condizioni meteo favorevoli)*

Ore 09:45 Ritrovo e saluti presso Piscina comunale di Predazzo
Ore 10:00 Uscita in bici su percorsi ondulati individuati nelle valli di Fiemme, Fassa e Cembra;
Ore 12:30 Pranzo e relax
Ore 14:45 Preparazione atletica c/o la palestra della Piscina comunale
Ore 15:30 Seduta di corsa: lavori di tecnica, ripetute, fartlek su percorso misto (sterrato,asfalto,pista atletica);
Ore 17:00 Seduta di perfezionamento e tecnica di nuoto in vasca coperta da 25 mt;
Ore 18:15 Fine attività e saluti

Dove:

Predazzo (TN) presso la Piscina Comunale in Via Venezia, 52

I tecnici:

Gli allenamenti saranno seguiti da tecnici qualificati FITRI e FIN, con la presenza dei triatleti della squadra UNITeam del CUS Trento e del campione e vincitore dell'Ironman di Lanzarote ed. 2015

Alessandro Degasperi

Seduta di preparazione atletica:

- Esercizi di attivazione neuromuscolare e mobilità articolare;
- Esercizi di core stability a corpo libero o con fit-ball/tavoletta/ecc..;
- Esercizi di potenziamento a corpo libero o con piccoli carichi + trasformazione con esercizi di tecnica di corsa o breve corsa.

segui su Facebook



A.S.D. Dolomitica Nuoto C.T.T.

Piscina Comunale di Predazzo

Via Venezia,52 38037 Predazzo (TN)

Tel. 0462 501207

e-mail info@dolonuoto.com

www.dolonuoto.com

Per info su programma e iscrizioni:

Glauco Veronesi Cell.3385889456 glauco78@hotmail.com

