

# TRIATHLON CAMP AGE GROUP NORD ITALIA SESTO CALENDE 5 -6 MAGGIO



I Comitati Regionali Piemonte e Lombardia della FITRI in collaborazione con la Federazione Italiana Triathlon, organizzano il TRIATHLON CAMP AGE GROUP NORD ITALIA.

Un week-end di sport all'insegna di Allenamenti collegiali di nuoto, bicicletta e corsa, coordinati da allenatori FITRI.

**SPECIAL  
PRIZE  
60€**

**CHIUSURA  
ISCRIZIONI  
ENTRO IL 28  
APRILE**

**OPPURE  
AL RAGGIUNGIMENTO  
DEI 40 ISCRITTI**

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Comitato Reg. Piemonte [presidente@piemonte.fitri.it](mailto:presidente@piemonte.fitri.it) - 3316361938  
Comitato Reg Lombardia [lombardia@fitri.it](mailto:lombardia@fitri.it) 3472756946

# TRIATHLON CAMP AGE GROUP NORD ITALIA SESTO CALENDE 5 -6 MAGGIO

## II TRIATHLON CAMP SARA' COORDINATO DA ANDREA GABBA TEAM MANAGER AGE GROUP ITALIA

### INFORMAZIONI SUL RADUNO

#### INIZIO ATTIVITA':

Sabato 5 maggio ore 10.00

c/o Centro Sportivo Wave – Via dello sport 1 - Sesto Calende (Va)

#### FINE RADUNO:

Domenica 6 maggio ore 17.00 circa

#### EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE:

Oltre all'equipaggiamento necessario per svolgere le tre discipline, si consiglia di portare materiale da gara per allenare le transizioni.

#### SALDO QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

La quota di partecipazione (60€) potrà essere versata direttamente in loco sabato 5 maggio. La quota di partecipazione comprende:

- Utilizzo degli impianti
- Allenamento di gruppo
- Riunione tecnica con feedback diretto delle attività svolte
- Pranzo di gruppo a prezzo convenzionato presso bar del centro sportivo Wave

# TRIATHLON CAMP

## AGE GROUP NORD ITALIA

### SESTO CALENDE 5 -6 MAGGIO

#### PROGRAMMA ATTIVITA'

##### SABATO 5 MAGGIO

- 10.00 **Ritrovo** Centro sportivo Wave – Via dello sport 1 - Sesto C.
- 10.00 – 10.30 Registrazione, versamento quota 60€
- 10.30 – 11.00 **Presentazione del camp**
- 11.00 – 13.00 **Ciclismo** uscita in gruppo a carattere tecnico
- 13.00 – 14.30 **Pranzo e Relax**
- 14.30 – 15.30 Riunione tecnica
- 16.00 – 17.00 **Corsa** fondo lento lungo
- 17.00 – 18.00 **Palestra** stretching – rafforzamento generale – core system
- 18.00 – 18.30 **Debriefing** e chiusura prima giornata

##### DOMENICA 6 MAGGIO

- 08.00 – 08.30 **Ritrovo** Centro sportivo Wave – Via dello sport 1 - Sesto C.
- 08.30 – 9.00 **Nuoto** presentazione attività 'Simulazione in vasca del nuoto in acque libere'
- 09.00 – 10.30 **Nuoto** esercitazioni pratiche in acqua
- 11.00 – 12.30 **Riunione con indicazioni sulla corretta metodologia dell'allenamento nel periodo agonistico alla luce delle attività proposte nel camp.**
- 13.00 – 14.30 **Pranzo e Relax**
- 14.30 – 16.30. **Transizioni:** didattica delle transizioni e allenamento combinato.
- 16.30 – 17.00 **Fine lavori**