

3° STAGE 2018

Da venerdì 2 a domenica 4 novembre 2018

Venerdì 2 novembre

In mattinata	Arrivo del gruppo FASI presso il B&B Ai Vellutai di Ala Accredito ed assegnazione stanze
12.30	Pranzo
14.00 – 17.30	Sessione Test presso CeRiSM – dott. Alessandro Fornasiero
18.30 – 20.30	Nuoto: sessione presso piscina comunale di Ala
20.45	Cena

Sabato 3 novembre

07.30	Colazione
09.00 - 12.00	Ciclismo: sessione di fondo 2h15'
12.30	Pranzo
13.30 – 14.30	Percorso educativo-formativo a cura della psicologa dott.ssa Gisella Decarli, referente dell'equipe del progetto per la FITRI
15.30 – 18.30	Nuoto: sessione presso piscina comunale di Ala
20.00	Cena

Domenica 4 dicembre

07.30	Colazione
09.00 – 10.30	Allenamento combinato
11.30-12.30	Percorso di educazione alimentare a cura della biologa nutrionista dott.ssa Francesca Lazzarotto, referente dell'equipe del progetto per la FITRI
13.30	Pranzo
14.30	Riunione conclusiva staff/atleti. A seguire rientro a casa dell'intero gruppo