

## CALENDARIO ATTIVITA' REGIONALI 2018

gennaio 2018						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

febbraio 2018						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

marzo 2018						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

aprile 2018						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

maggio 2018						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

giugno 2018						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

luglio 2018						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

agosto 2018						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

settembre 2018						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ottobre 2018						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

novembre 2018						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

dicembre 2018						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**CIN** Campionati Giovanili Nazionali (FITRI)

**RTC** Raduni Giovanili RTC

**FN** Festività Nazionale

**CIR** Gare Circuito Centro Italia (FITRI)

**RTO** Raduni Giovanili RTO

**CR** Gare Regionali (FITRI)

**AC** Allenamenti Collettivi

**AG** Altre Gare (Training)

Data Proposta	Descrizione appuntamento
20/01/2018	Allenamento Collettivo: categoria RAGAZZI M/F - Zona ROMA SUD (Ostia/Casalpalocco)
27/01/2018	RTO: L'allenamento della corsa durante il periodo invernale. Vestizione, nutrizione, riscaldamento, stretching e defaticamento (YOUTH A/B)
11/02/2018	RTO: L'allenamento della corsa durante il periodo invernale. Vestizione, nutrizione, riscaldamento, stretching e defaticamento (RAGAZZI/ESORDIENTI)
17/02/2018	Allenamento Collettivo: categoria ESORDIENTI M/F - Zona ROMA NORD (Bufalotta)
25/02/2018	GARA: Campionato Regionale Duathlon Giovani/Giovanissimi
11/03/2018	GARA: Circuito Interregionale Centro Italia Duathlon Giovani/Giovanissimi
17/03/2018	Allenamento Collettivo: categoria YOUTH A/B e JUNIOR - Zona MONTEROTONDO
25/03/2018	RTO: NUOTO in vasca da 50 m, simulazione acque libere (YOUTH/JUNIOR)
30/03/2018	RTC: programma e lista convocazioni da definire a cura Coordinatore Tecnico di Macroarea
31/03/2018	RTC: programma e lista convocazioni da definire a cura Coordinatore Tecnico di Macroarea
03/04/2018	Allenamento Collettivo: categoria RAGAZZI M/F - Zona LAZIO SUD (Anzio)
07/04/2017	GARA: Campionato Italiano Duathlon Giovani - CUNEO
08/04/2017	GARA: Campionato Italiano Duathlon Giovani - CUNEO
22/04/2018	GARA: Campionato Regionale Aquathlon Giovani/Giovanissimi
29/04/2018	GARA: Circuito Interregionale Centro Italia Aquathlon Giovani/Giovanissimi
13/05/2018	GARA: Campionato Regionale Triathlon Giovani/Giovanissimi - Selezioni per Trofeo CONI
20/05/2018	GARA: Campionato Interregionale 1a Prova Triathlon di Categoria
26/05/2018	Allenamento Collettivo: categoria CUCCIOLI/ESORDIENTI - Zona PINETA DI CASTELFUSANO
01/06/2018	GARA: Triathlon Sprint Gold o Silver (valevole per Prova di Coppa Italia U23)
02/06/2018	GARA: Campionato Italiano Aquathlon di Categoria e Trofeo Italia Triathlon - PORTO S.ELPIDIO
03/06/2018	GARA: Triathlon Coppa Italia (valevole per Prova di Coppa Italia per Ju e Youth) - PORTO S.ELPIDIO
17/06/2018	GARA: Campionato Interregionale 2a Prova Triathlon di Categoria
06/07/2018	Allenamento Collettivo: Nuoto in acque libere - Lago di Castel Gandolfo
14/07/2018	GARA: Campionato Italiano Triathlon di Categoria (valevole per Prova di Coppa Italia per U23, Ju e Youth) - DA ASSEGNARE
15/07/2018	GARA: Campionato Italiano Triathlon a Staffetta - DA ASSEGNARE
26/08/2018	RTO: Triathlon Summer Camp 2018 (categorie da ESORDIENTI a JUNIOR) aperto a tutte le regioni
27/08/2018	
28/08/2018	
29/08/2018	
30/08/2018	
31/08/2018	
01/09/2018	
08/09/2018	Allenamento Collettivo: CICLISMO SU STRADA (zona MONTEROTONDO)
22/09/2017	GARA: Campionato Italiano a Squadre Crono - SANREMO
23/09/2017	GARA: Coppa delle Regioni anche Ragazzi - SANREMO
13/10/2018	RTO: Argomento da definire
21/10/2018	GARA: Campionato Regionale Invernale di Duathlon 1^ prova
29/10/2018	Allenamento Collettivo: Le transizioni T1 e T2 nel duathlon
03/11/2018	RTO: Preparazione atletica invernale
18/11/2018	GARA: Campionato Regionale Invernale di Duathlon 2^ prova - Staffette
24/11/2018	Allenamento Collettivo: La preparazione atletica invernale
27/12/2018	Allenamento Collettivo: NUOTO
28/12/2018	Allenamento Collettivo: CICLISMO
29/12/2018	Allenamento Collettivo: CORSA