

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