



FITRI TRIATHLON ACADEMY

Programma Stage 2 LONG DISTANCE, PROGRAMMAZIONE E ALLENAMENTO, CON MARTINA DOGANA & MAX LELLI.

Centro Tecnico Fitri - Poggio All'Agello 28 Febbraio - 2 Marzo 2014

VENERDÌ 28 FEBBRAIO

14:00-14:30 Accoglienza.

14:30-15:00 Briefing tecnico e presentazione stage.

15:00-17:00 Corsa: fondo lungo e a seguire esercitazioni tecniche. Sessione di functional training e allungamento posturale globale.

18:00-19:30 Intervento sulla programmazione dell'allenamento incontro tra scienza ed esperienza.

19:30-21:00 Cena.

21:00-22:30 Tavola rotonda: "Andare oltre..." serata dedicata al confronto con Martina Dogana per trattare il tema IRONMAN dalla parte di chi lo ha vissuto ad alto livello.

SABATO 1 MARZO

07:00 – 07:15 Prima colazione light.

07:30 – 09:00 Sessione di nuoto.

9:30 Seconda colazione.

10:00 Ciclismo: uscita con Max Lelli che guiderà gli atleti in un'uscita di circa 3 ore fornendo nozioni di didattica, guida del mezzo e postura.

13:00 – 14:00 Pranzo.

15:00 Ciclismo: prova bici crono professionali in gruppi di 6 ciclisti. Km 6/8.

18:00 Tavola rotonda con Max Lelli.

19:30 – 21:00 Cena.

21:00 – 22:30 Tavola rotonda con Martina Dogana: "Sempre più in alto..." spunti, consigli, esperienze sulla gestione di una gara.

DOMENICA 2 MARZO

08:00 – 08:45 Colazione.

09:00 – 12:00 Combinato: sessione di ciclismo e corsa. Al termine del combinato, sessione di functional training e allungamento posturale globale.

12:30 – 13:00 Debriefing dello stage: consegna degli attestati e chiusura dei lavori.

13:00 Pranzo.

14:00 Partenza.

Quote di partecipazione

Atleti Partecipanti:

camera singola: euro 320

camera doppia: euro 270

camera tripla: euro 250

Accompagnatori:

adulti (dai 13 anni in su): euro 120

9-12 anni: euro 70

3-8 anni: euro 50

0-2 anni: gratis

Info e iscrizioni

www.poggioallagnello.it/it/fitri danielagarratoni@fitri.it lucbianchini@alice.it

Per partecipare bisogna essere in regola con il tesseramento 2014 ed essere in regola con le normative vigenti sulla tutela della salute per l'attiva sportiva.