

CAMP TRIATHLON CASSANO MURGE 2015

dal 25 al 28 agosto 2015

Il Comitato Regionale Pugliese Triathlon, facendo seguito alle linee programmatiche del progetto giovani 2015 e in considerazione delle richieste pervenute, organizza anche per l'anno 2015 uno stage residenziale riservato alle categorie giovanili dai Ragazzi/e agli Junior.

Sede del camp sarà la Masseria "Tenuta Battista" a Cassano Murge (Bari) già sede del camp 2014, confermata per la qualità del trattamento, della logistica e della localizzazione geografica centrale e in altitudine che, in un periodo probabilmente caldo, è di sicuro aiuto allo svolgimento del programma previsto.

Il camp è aperto alla partecipazione di atleti regolarmente tesserati per la Fitri di tutta Italia e la partecipazione è limitata a 20 atleti per confermare una qualità del lavoro alta e per una migliore organizzazione logistica, per cui è necessario prenotarsi al più presto per essere sicuri di partecipare. Sarà prevista la partecipazione dei tecnici che ne faranno richiesta fermo restando la presenza di due tecnici scelti dal Comitato che accompagneranno gli atleti nei quattro giorni di allenamenti.

Considerata la capienza del centro, è possibile la partecipazione di alcuni familiari che ne faranno richiesta, per un numero limitato di posti anche considerando che la struttura dispone di un hotel a breve distanza dalla masseria.

I costi sono pressoché confermati e ad ogni partecipante sarà richiesto di versare la quota di € 150,00 comprensivo di vitto, alloggio e tutta la parte tecnica come previsto dal programma che è simile a quello 2014 sia per il consenso riscosso nella passata edizione, sia per questioni di ottimizzazione organizzativa all'interno del centro. Gli orari sono quindi simili a quelli 2014, subiranno sostanziali modifiche i contenuti delle sedute di allenamento.

Programma stage fitri giovani

Martedì 25.08.15

Ore 15,00 arrivo atleti e sistemazione in hotel

Ore 16,30 allenamento 1: corsa e esercizi

Ore 18,00 tempo libero in piscina

Ore 20,00 cena e tempo libero

Mercoledì 26.08.15

Ore 7,00 sveglia

Ore 7,15 esercizi

Ore 7,30 allenamento 2: nuoto in piscina + atletica

Ore 9,15 colazione

Ore 10,30 allenamento 3: ciclismo

Ore 13,00 pranzo

Ore 14,00 riposo

Ore 16,30 allenamento 4: riscaldamento di corsa o ciclismo + esercizi + variazioni brevi e medie

Ore 18,00 tempo libero in piscina o altra attività

Ore 20,00 cena e tempo libero

Giovedì 27.08.15

Ore 7,00 sveglia

Ore 7,15 esercizi preparatori

Ore 7,30 allenamento 5: nuoto + atletica

Ore 9,15 colazione

Ore 10,00 tempo libero

Ore 13,00 pranzo
Ore 14,00 riposo
Ore 16,00 allenamento 6: ciclismo
Ore 17,15 allenamento 7: corsa e esercizi di transizione ciclismo corsa
Ore 18,15 tempo libero
Ore 20,00 cena

Venerdì 28.08.14

Ore 7,00 sveglia
Ore 7,15 esercizi
Ore 7,30 allenamento 8: nuoto
Ore 9,15 colazione
Ore 11,00 allenamento 9: corsa
Ore 13,00 pranzo
Ore 14,00 saluti

Responsabile del Camp è Ruggieri Domenico, Consigliere del Comitato Regionale Puglia e RGT Puglia e Basilicata, per informazioni e prenotazioni è necessario scrivere a mimmoruggieri@gmail.com, agli interessati sarà inviato il modulo di iscrizione e le coordinate bancarie per il bonifico della quota di partecipazione. Dopo le prime 20 iscrizioni, le successive richieste saranno considerate in una lista d'attesa in caso di eventuali rinunce degli atleti prenotati. Agli iscritti saranno inviate ulteriori informazioni tecniche e organizzative.