

FITRI PUGLIA
PROGETTO TRIATHLON 2013

Il Comitato Regionale Fitri, nell'ambito delle iniziative tecniche previste per il settore assoluti/age group, avvia un progetto per la sensibilizzazione alla partecipazione alle principali manifestazioni in programma in Puglia nella prossima stagione agonistica. Per venire incontro alle esigenze degli atleti, sono nati alcuni sottoprogetti indirizzati principalmente a incentivare la partecipazione a diverse tipologie di gare, con percorsi differenziati in base alle esigenze singole.

I progetti prevedono:

- ❑ stesura di programmi personalizzati con obiettivi centrati sulle due gare principali;
- ❑ inserimento, nella programmazione, di tutte le altre gare previste nel calendario pugliese e nazionale, nel periodo aprile/ottobre a cui ogni atleta intende partecipare;
- ❑ raduni e allenamenti collegiali periodici durante tutto l'arco della preparazione;
- ❑ eventuali test di valutazione da concordare con i singoli atleti;
- ❑ consulenza continua col tecnico di riferimento;

Attraverso questi progetti il Comitato intende:

- indirizzare il percorso tecnico degli atleti partecipanti, secondo linee metodologiche omogenee in relazione alle indicazioni della teoria generale dell'allenamento;
- iniziare un discorso di reclutamento di nuovi atleti provenienti da altre discipline, da avviare al triathlon in forma graduale;
- avviare un percorso per il raggiungimento di una ottimale forma di benessere psicofisico degli atleti
- stimolare al miglioramento delle capacità di prestazione atleti che ritengono di averne i margini per farlo;
- attuare una forma di finanziamento, attraverso parte della quota di partecipazione, per le attività relative al settore giovanile pugliese.

Referente del progetto, per conto del Comitato, è il Prof. Ruggieri Domenico, tecnico coordinatore Fitri.

PROGETTO “OLIMPICO E DINTORNI“

Il progetto “olimpico e dintorni prevede un percorso di costruzione tecnica per gli atleti interessati a partecipare principalmente alle gare di triathlon olimpico di Vieste nel mese di giugno e ai Campionati Nazionali assoluti di Duathlon Classico, in programma a Seclì nel mese di settembre. All'interno della programmazione, saranno comunque previste gare su altre distanze e diversa tipologia in base alle esigenze degli atleti.

La quota di partecipazione di € 280,00 (duecentottanta/00) comprende:

1. quota di iscrizione al triathlon olimpico di Vieste;
2. quota di iscrizione al Duathlon Classico di Seclì;
3. programma di allenamento personalizzato da marzo a ottobre;
4. consulenza continua col tecnico;
5. invito a partecipare ai raduni e allenamenti collegiali con presenza del tecnico (almeno uno al mese) che saranno organizzati in itinere;
6. programmazione di test di valutazione nelle discipline da eseguire al proprio domicilio o eventualmente in presenza del tecnico (da concordare)
7. maglietta/polo con logo comitato Fitri Puglia

PROGETTO "GARGANO 2013"

Il progetto "Gargano 2013" prevede un percorso di costruzione tecnica per gli atleti interessati a partecipare principalmente alle gare di triathlon olimpico di Vieste nel mese di giugno e di triathlon 70.3 di Varano nel mese di settembre. All'interno della programmazione, saranno comunque previste gare su altre distanze e diversa tipologia in base alle esigenze degli atleti.

La quota di partecipazione di € 350,00 (trecentocinquanta/00) comprende:

1. quota di iscrizione al triathlon olimpico di Vieste;
2. quota di iscrizione al Varano Lake Triathlon 70.3;
3. programma di allenamento personalizzato da marzo a ottobre;
4. consulenza continua col tecnico;
5. invito a partecipare ai raduni e allenamenti collegiali con presenza del tecnico (almeno uno al mese) che saranno organizzati in itinere;
6. programmazione di test di valutazione nelle tre discipline da eseguire al proprio domicilio o eventualmente in presenza del tecnico (da concordare)
7. maglietta/polo con logo comitato Fitri Puglia

PROGETTO "NUOTO, PEDALO, CORRO"

Il progetto "Nuoto, pedalo, corro" prevede un percorso di costruzione tecnica per gli atleti interessati principalmente a gareggiare sulle brevi distanze, e per coloro che vogliono avvicinarsi gradualmente al triathlon. La programmazione delle attività prevedrà la partecipazione alle principali gare di triathlon su distanza sprint, aquathlon e duathlon sprint. All'interno della programmazione, saranno comunque previste gare su altre distanze e di diverso genere in base alle esigenze e capacità degli atleti.

La quota di partecipazione di € 250,00 (duecentocinquanta/00) comprende:

1. quota di iscrizione a una gara di triathlon fino a distanza sprint a scelta in Puglia;
2. quota di iscrizione una gara di duathlon sprint o aquathlon in genere, a scelta, in Puglia;
3. programma di allenamento personalizzato da marzo a ottobre;
4. consulenza continua col tecnico;
5. invito a partecipare ai raduni e allenamenti collegiali con presenza del tecnico (almeno uno al mese) che saranno organizzati in itinere;
6. programmazione di test di valutazione nelle tre discipline da eseguire al proprio domicilio o eventualmente in presenza del tecnico (da concordare)
7. maglietta/polo con logo comitato Fitri Puglia

Per informazioni e adesioni contattare Domenico Ruggieri a mimmoruggieri@gmail.com tel. 3703223905