



RADUNO GIOVANILE SARDEGNA

27/28 FEBBRAIO 2016

GUSPINI, VILLACIDRO E SAN GAVINO M.LE

**Erano presenti circa 30 Giovani con la supervisione di
Alessandro Lambruschini;**

RADUNO GIOVANILE SARDEGNA

27/28 FEBBRAIO 2016

Sabato 27 febbraio ha avuto inizio il Raduno Giovanile per la Sardegna nella piscina di Guspini a Sa Rocca, nella quale dopo un riscaldamento e esercizi di tecnica sono state fatte prove PSN sui 400 e 200 m.

All'appuntamento, erano presenti i Giovani delle Società Sarde, Triathlon Team Sassari, Villacidro Triathlon, Olbia Nuoto e Fuel Triathlon, i Tecnici Davide Saiu, Antonello Podda, Fabrizio Baralla, che hanno collaborato per seguire le sedute di allenamento nella due giorni, assieme al RTG Davide Ecca, al rappresentante del Comitato Regionale Antonella Frau e il Presidente Rudy Cardia e infine la supervisione di Alessandro Lambruschini.

Nonostante la pioggia, dopo la seduta in piscina, il gruppo si è recato in pista a Villacidro, per effettuare prove PSN nelle varie distanze.

La domenica, date le condizioni meteo proibitive, alle nove del mattino, si è svolta una lunga sessione di nuoto di circa due ore, condotta da Fabrizio Baralla, ma grazie ad un tregua del tempo è stato possibile effettuare anche un'importante cronometro in bici, nel percorso misurato e totalmente chiuso al traffico, in un anello ovale di 2 km e 125 m; sono state svolte anche transizioni ed esercitazioni tecniche di gruppo fra le varie categorie. Infine dopo il pranzo di gruppo, alcuni giovani atleti della categoria Junior, hanno svolto assieme ai loro tecnici una sessione con Alessandro Lambruschini che ha condotto diversi colloqui con i Giovani atleti.

NOVITÀ: CRONO BICI

Domenica mattina, dopo la seduta di oltre un'ora, si è svolta una cronometro in bici su un anello chiuso al traffico di 2,125 km.

Tutte le categorie (ad eccezione dei Ragazzi) hanno effettuato due giri, il più veloce è stato

Emanuele Aru con una media di 40 km/h, quasi raggiunta anche dallo Junior

Alessandro Dau.