

SETTORE GIOVANILE
TOSCANA

RADUNIAMO
2025

RADUNO
GIOVANILE OPEN
COLTANO
PISA

domenica
23 FEB 2025

Info:

 FITRI Young



RGT Laino Francesco
rgttoscana@fitri.it
3666692242

SETTORE GIOVALINE TOSCANA

**RADUNO
COLTANO PISA
23/02/2025**

Programma:

ore 09:30 RITROVO

presso pista di ciclismo Coltano Pisa (rist. Taverna del Grillo)
Via S.P. 58 del Biscottino, loc. Biscottino - Coltano - Pisa

ore 09:40 Briefing tecnico n. 1;

ore 09:50 Suddivisione gruppi in base alla categorie ed al percorso;

ore 09:50 - 10:50 **ALLENAMENTO BICI (categorie MC-CU);**

Presso pista MTB;

ore 11:00 - 12:00 **ALLENAMENTO BICI - CORSA;**

Presso pista asfaltata

ore 09:50 Suddivisione gruppi in base alla categorie ed al percorso;

ore 09:50 - 10:50 **ALLENAMENTO BICI - CORSA (categorie ES-RA);**

presso pista asfaltata;

ore 11:00 - 12:00 **ALLENAMENTO BICI - CORSA;**

Presso pista MTB

Ore 12:10 Prova finale

ore 13:30 Fine attività

Materiale Occorrente:

- Bici MTB - casco - elastico porta numero
- Abbigliamento bike della società;
- Un cambio (maglia, felpa, pantaloni);
- Abbigliamento per correre.

Atleti invitati al raduno:

Al raduno possono partecipare **tutti** gli atleti delle categorie da MINICUCCIOLI a RAGAZZI affiliati FITri anno 2025;

Allenatori presenti:

Tutti i tecnici accompagnatori

Info:



RGT Laino Francesco



rgttoscana@fitri.it



3666692242

**RADUNO
COLTANO PISA
23/02/2025**

SCHEDA TECNICA

Obiettivi tecnici:

BRIEFING TECNICO n. 1

Presentazione delle attività della giornata;
Suddivisione in base ai gruppi e dei tecnici;
Informazioni sedi allenamento.
Informazioni sull'allenamento Bici
Informazioni relative ai percorsi

ALLENAMENTO BICI - CORSA

Riscaldamento
Ex tecnica di base MTB
Ex tecnica di corsa
Combinati

PROVE

categorie MC-CU

MINI DUATHLON

Corsa - bici - corsa - bici - corsa

categorie ES-RA

GARA SVILUPPO

MINI DUATHLON MTB A STAFFETTA

Squadre miste di atleti di diverse società

Info:





RGT Laino Francesco

rgttoscana@fitri.it



3666692242