



## **11 LUGLIO 2021**

# **ALLENAMENTO COLLETTIVO RISERVATO ALLE CATEGORIE RAGAZZI, YOUTH A-B & JUNIOR**

**Allenamento in acque libere e bici da corsa  
per i giovani Triatleti Veneti in  
PREPARAZIONE DEI CAMPIONATI ITALIANI  
GIOVANILI DI TRIATHLON**

Esercitazioni tecniche specifiche relative al NUOTO IN ACQUE LIBERE e al CICLISMO con particolare attenzione all'abilità di guida della bici da corsa e alle capacità tecnico-coordinative necessarie per affrontare al meglio le transizioni BICI-CORSA, comprese esercitazioni mirate allo sviluppo delle capacità CONDIZIONALI necessarie per affrontare il cambio dalla bici alla corsa

Il nuoto verrà svolto nelle acque del lago di Garda presso la baia di Punta Corno a Garda (VR) mentre la sessione di ciclismo e le esercitazioni inerenti alle transizioni si svolgeranno presso la Zona Industriale del BRAN vicino a Caprino Veronese, sempre in Provincia di Verona.

Approvato dal Consiglio Regionale Veneto il 25.03.2021

**Ritrovo ore 9.00  
spiaggia Punta Corno  
Garda - VR -  
Si nuoterà nelle  
splendide acque del  
Lago di Garda**

**Ritrovo ore 15:00  
Bici da corsa  
Z.I. del Bran  
Caprino Veronese  
Si eseguiranno  
esercitazioni sulle  
abilità di guida e  
transizioni**

**INFO: -----**

**Cell. 0000000**

