



Festa del Triathlon Veneto 2012

PROGRAMMA

Sabato 17 NOVEMBRE

Mattino

Incontro di allenamento Age Group

ore 9.30	ritrovo presso lo stadio Maroso di Marostica – presentazioni – illustrazione programma
ore 10.00 -10.30	riscaldamento - breve corsa (3 o 4 km)
ore 10.30 -11.30	in pista atletica: tecnica, propriocettività, rapidità
ore 11.30 -12.00	corsa breve 3 o 4 km
ore 12.00 -12.30	doccia
ore 13.00	pausa pranzo (convenzione con ristorante)

Pomeriggio

Incontro di allenamento giovani

Incontro di allenamento age group

ore 15.00	ritrovo presso Piscina Comunale
ore 15.00 -15.45	Age Group: ritrovo presso Piscina Comunale: allungamento, mobilità, in preparazione alla corsa
ore 15.30	Giovani: inizio allenamenti/giochi
ore 16.00 -17.00	Age Group collinare
ore 16.45 -17.15	doccia
ore 17.30	Appuntamento presso Palazzo Baggio

serata

ore 18.00	Premiazioni (rispettare tassativamente l'orario)
ore 19.30	Brindisi

Note: per gli allenamenti non viene richiesta nessuna quota di partecipazione, il pranzo per gli Age Group sarà a proprio carico (prevista convenzione con ristorante previa prenotazione) (segretario@fitriveneto.it)
Le attività si svolgeranno all'aperto, non si faranno attività in Piscina.

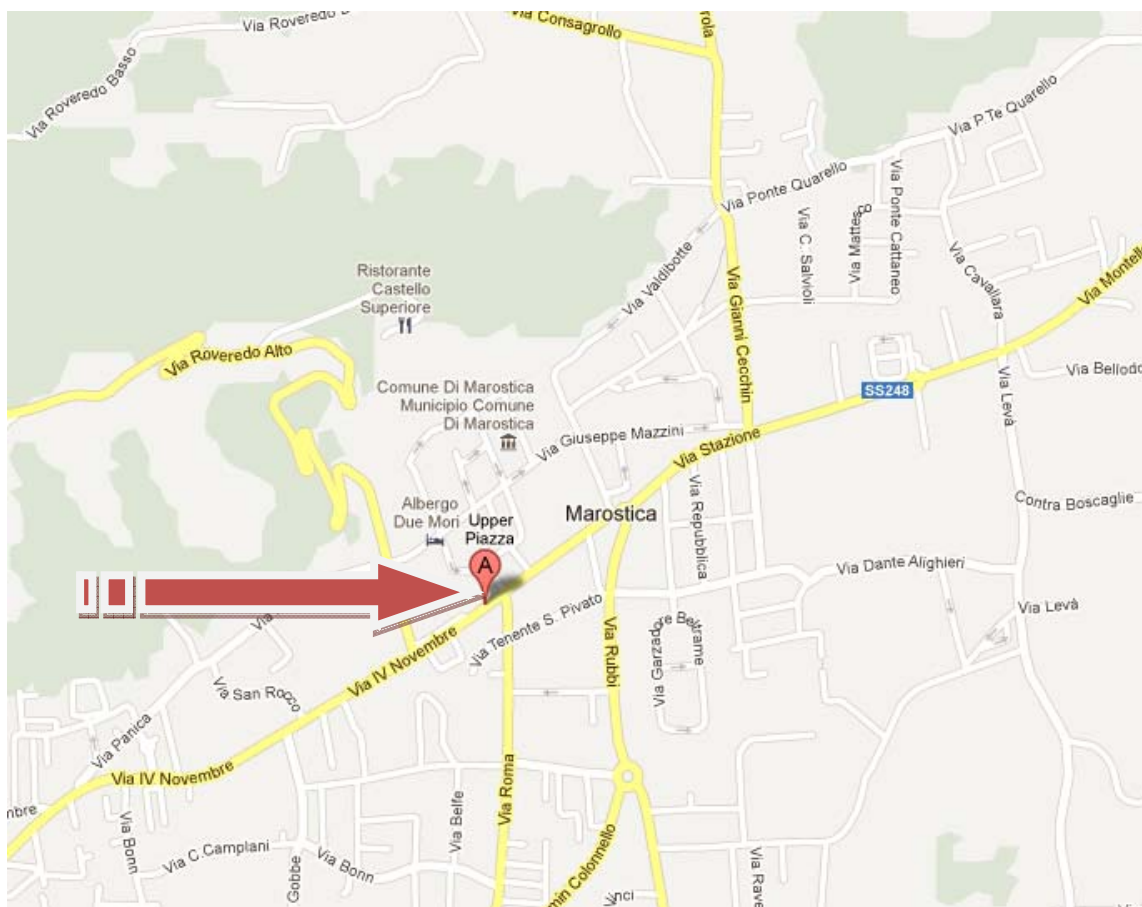
E' obbligatoria un'adesione preventiva (segretario@fitriveneto.it) per chi decide di partecipare agli allenamenti sia per gli age group che per i giovani.

Le premiazioni inizieranno tassativamente alle ore 18.00 .
Al termine delle premiazioni ci sarà un brindisi al Triathlon Veneto.

Per quanto sopra viene richiesta un'adesione preventiva (segretario@fitriveneto.it) con il numero di Atleti/Dirigenti/Tecnici/accompagnatori che saranno presenti alla cerimonia.



Come si raggiunge Palazzo Baggio Via 4 Novembre, 10



Come si raggiunge Stadio Maroso Via Ravenna, 23

