



EMPOLI TRIATHLON asd

SETTORE GIOVANILE
DETTAGLI, SEDI E MODALITA' ALLENAMENTO

SEDI e MODALITA':

Nuoto: Empoli – Fucecchio – Larciano in base alla stagione ed al tipo di allenamento (con istruttore FIN)

Bici: Empoli (con Istruttore FCI, Macchina al seguito o circuito protetto e chiuso al traffico, assistenza meccanica)

Corsa e preparazione atletica: Limite sull'Arno (con Istruttore Fitri) con palestra attrezzata

Coordinamento del programma di allenamento affidata al responsabile tecnico della squadra



AVVIAMENTO AL TRIATHLON per ragazzi da 6 a 13 anni;

Sviluppo capacità motorie di base nel nuoto, nel ciclismo e nella corsa

IMPEGNO SETTIMANALE (Indicativo):

6-9 anni - 2 Nuoto + 1 bici/corsa in base alla stagione ed al clima;

10-13 anni - 2 Nuoto + 2 bici/corsa e preparazione atletica in base alla stagione ed al clima;

Previsti incontri collegiali. Gare facoltative



ATTIVITA' AGONISTICA per ragazzi da 14 a 19 anni;

Allenamenti specifici coordinati e guidati da tecnici Fitri;

IMPEGNO SETTIMANALE (Indicativo):

14-19 anni - 3 Nuoto + 2 corsa e atletica + 2 bici oppure combinati bici/corsa in base alla stagione

Previsti incontri collegiali. Gare facoltative ma fortemente consigliate

Per info: Fabio Ninci (333.3441261)