



Save the date "CLINIC" TRIATHLON

Tutte le serate "Clinic" Triathlon saranno organizzate presso la Piscina Acquambiente di Sant'Urbano. Al termine dell'allenamento serale del mercoledì a partire dalle ore 21.15, il nostro tecnico coordinatore Paolo Scalabrini affronterà diversi argomenti della multidisciplinarietà, di seguito il programma:

- **26 Novembre 2014:** aspetti caratteristici del triathlon, differenze e similitudini rispetto alle singole discipline, tipologie di gare, analisi di prestazioni di triatleti in base allo sport di origine, condotta di gara in base a tipologia di percorso, varie ed eventuali.
- **17 Dicembre 2014:** la frazione ciclistica nel triathlon, dati significativi gara/allenamento, simulazione su power trainer di varie tipologie di allenamento, indicazioni allenamenti in base al grado di esperienza dell'atleta, varie ed eventuali.
- **14 gennaio 2015:** la frazione di corsa nel triathlon, dati significativi gara/allenamento, indicazioni allenamenti in base al grado di esperienza dell'atleta, varie ed eventuali.
- **28 gennaio 2015 (PROVA MUTE 2XU):** prova mute in piscina, la frazione di nuoto nel triathlon, indicazioni di tecnica e principali mezzi allenanti, condotta di gara in piscina e in acque libere.
- **4 febbraio 2015:** Indicazioni nutrizionali per lo sportivo che pratica triathlon

Eventuali variazioni al programma saranno comunicate tempestivamente sul nostro sito www.progettovistatriathlon.it o tramite la nostra pagina Facebook: "gruppo progetto vista triathlon"

