

programma allenamento 2020-2021



allenatrice atletica leggera Simona Corna: 347 3975197- allenatrice atletica leggera Franziska Rottensteiner: 340 6356091 - ufficio: 320 7650604
coordinatore allenamenti triathlon Ivan Girardi : 333 1797759

orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
06.30 - 8.00	Nuoto adulti, maso della pieve, senza allenatore	Nuoto adulti, maso della pieve, senza allenatore	Nuoto adulti, maso della pieve, senza allenatore	Nuoto adulti, maso della pieve, senza allenatore	Nuoto adulti, maso della pieve, senza allenatore	
10.00-11.00						TRI allenamento bici, 8 a 12 anni *da confermare*
12.00 - 13.30	Nuoto adulti, maso della pieve, senza allenatore	Nuoto adulti, maso della pieve, senza allenatore	Nuoto adulti, maso della pieve, senza allenatore	Nuoto adulti, maso della pieve, senza allenatore	Nuoto adulti, maso della pieve, senza allenatore	
16.10 - 18.00	TRI allenamento nuoto giovani fino 19 anni, piscina Samuele con Ivan Girardi; squadra gare		TRI allenamento nuoto giovani fino 19 anni, piscina Samuele con Ivan Girardi; squadra gare		TRI allenamento nuoto giovani fino 19 anni, piscina Samuele con Ivan Girardi; squadra gare	
17.00-18.00	atletica leggera da 8-11 anni, campo Coni, con Franziska Rottensteiner		atletica leggera da 8-11 anni, campo Coni, con Franziska Rottensteiner - in inverno palestra scuola professionale Via Roma 20, Bolzano			
	atletica leggera da 12 anni in su Campo Coni con Simona Corna		atletica leggera da 12 anni in su Campo Coni con Simona Corna - in inverno palestra scuola professionale Via Roma 20, Bolzano			
17.00 - 18.00		TRI allenamento nuoto giovani fino 19 anni, piscina Samuele con Ivan Girardi; squadra gare	TRI allenamento nuoto bambini/giovani principianti, piscina Samuele con Deborah Faruzzi	TRI allenamento nuoto giovani fino 19 anni, piscina Samuele con Ivan Girardi; squadra gare	TRI allenamento nuoto bambini/giovani principianti, piscina Samuele con Deborah Faruzzi	
18.00 - 19.00			Triathlon U19 (allenamento corsa) campo Coni con Toni Ritsch	allenamento a circuito per adulti e giovani, palestra Franziskaner con Franziska Rottensteiner	atletica leggera da 12 anni in su Campo Coni con Simona Corna *da confermare*	
					TRI allenamento spinning bambini/giovani, palestra Galiliei con Ivan Girardi *da confermare*	
20.00 - 21.00	nuoto, adulti, piscina via Fago con allenatore; dalle 20.30 ore	nuoto, adulti, piscina maso della pieve con allenatore	nuoto, adulti, piscina via Fago con allenatore; dalle 20.30 ore	nuoto, adulti, piscina maso della pieve con allenatore		
21.00 - 22.00	nuoto, adulti, piscina via Fago con allenatore	nuoto, adulti, piscina maso della pieve con allenatore	nuoto, adulti, piscina via Fago con allenatore	nuoto, adulti, piscina maso della pieve con allenatore		

Durante le ferie scolastiche non vengono effettuati gli allenamenti . Ulteriori informazioni: www.lcbozen.it; info@lcbozen.it