

Trainingsangebote Leichtathletik und Triathlon Herbst 2018



Leichtathletik-Trainer Karl Telser: 333 4072349 - Leichtathletik-Trainer Werner Überbacher: 328 9541625 - Triathlon-Trainer Ivan Girardi: 333 1797759

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
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, 12 a 16 anni, con Ivan Girardi
11.00-12.00						TRI allenamento bici, giovani 16 a 19 anni, con Ivan Girardi
12.00 - 14.00	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	
15.00 - 16.30					atletica leggera da 12 anni (salto e lancio), palestra "Kuntner"o Campo Coni con Karl Telser	
16:30-17:30	atletica leggera da 8-12 anni, campo Coni, con Werner Überbacher Attenzione: orario da confermare		atletica leggera da 8-12 anni, campo Coni, con Werner Überbacher Attenzione: orario da confermare			
17:00-18:30	Triathlon U19 (allenamento corsa) campo Coni con Ivan Girardi		Triathlon U19 (allenamento corsa) incontro davanti piscina Samuele con Ivan Girardi			
17:30-19:00	atletica leggera da 12 anni (salto e lancio), palestra "Kuntner"o Campo Coni con Karl Telser					
17.00 - 18.00	TRI allenamento nuoto bambini/giovani fino 19 anni, piscina Samuele con Ivan Girardi; squadra gare	TRI allenamento nuoto bambini/giovani fino 19 anni, piscina Samuele con Ivan Girardi; squadra gare	TRI allenamento nuoto bambini/giovani principianti, piscina Samuele con Ivan Girardi	TRI allenamento nuoto bambini/giovani fino 19 anni, piscina Samuele con Ivan Girardi; squadra gare	TRI allenamento nuoto bambini/giovani principianti, piscina Samuele con Ivan Girardi	
18.00 - 19.00			allenamento corsa per adulti, Campo Coni con allenatore Toni Ritsch			TRI Spinning bambini/giovani fino 19 anni, ITI palestra con Ivan Girardi
				allenamento a circuito per adulti e giovani, palestra Franziskaner con Karl Telser		
20.00 - 21.00	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		
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		



piano provvisorio: inizio allenamento atletica leggera dal 17 settembre 2018; inizio allenamento a circuito palestra Franziskaner dal 18.10.2018; inizio allenamento Triathlon per nuovi iscritti dal 15.10.2018;