

programma allenamento 2019-2020



allenatrice atletica leggera Simona Corna: 347 3975197 - allenatrice atletica leggera Franziska Rottensteiner: 340 6356091 - ufficio: 0471 979901
 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 a partire dal 1 febbraio
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	TRI allenamento bici con Sandro Dallago partecipazione e orario da concordare con Ivan Girardi
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 8-12 anni, campo Coni, con Franziska Rottensteiner		atletica leggera da 8-12 anni, campo Coni, con Franziska Rottensteiner - in inverno palestra scuola professionale Via Roma 20, Bolzano			
17:30-19:00	atletica leggera da 13 anni in su Campo Coni con Simona Corna		atletica leggera da 13 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 13 anni in su Campo Coni con Simona Corna	
					TRI allenamento spinning bambini/giovani, palestra Galiliei con Ivan Girardi	
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		

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