

programma allenamento 2019



allenatore atletica leggera Karl Telser: 333 4072349 - allenatore atletica leggera Werner Überbacher: 328 9541625 - ufficio: 0471 979901

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, 12 a 16 anni
11.00-12.00						
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: fino marzo nella palestra Kuntner		atletica leggera da 8-12 anni, campo Coni, con Werner Überbacher, specialità corsa			
17.00-18.30	Triathlon U19 (allenamento corsa) campo Coni con Toni Ritsch					
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 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	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			Triathlon U19 (allenamento corsa) campo Coni con Toni Ritsch			
				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		

www.lcbozen.it; info@lcbozen.it