

Allenamento triathleti “Giovani” (2010 e più vecchi)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
17.30-19.00 Corsa Campo sportivo	16.45-17.45 Preparazione atletica con Thomas Sala AA	17.30-19.00 corsa campo sportivo	14.45-17.00 nuoto Alternativa per studenti delle medie: 17.45-20.00	16.45-17.45 preparazione atletica con Manu Sala AA (dal 10/11)	10.00-11.30 corsa campo sportivo (dal 11/11)
	18.00-20.00 nuoto			16.45-18.00 nuoto	16.45-18.00 nuoto (dal 11/11)

Gli allenamenti in **bicicletta (bici da corsa)**, così come le sessioni aggiuntive di **corsa** o di **sci di fondo** saranno comunicati in tempo.
Variazioni degli orari di allenamento durante le **vacanze scolastiche** o cambiamenti dovuti a condizioni stagionali o meteorologiche saranno comunicati in tempo.