



ALLENATIME.COM[®]

Raduno Allenatime a Cervia

Programma raduno amatori Triathlon a Cervia (RA) dal 21 al 23 aprile.

Vi invitiamo al raduno aperto a tutti gli amatori triathleti che vogliono passare qualche giornata al mare per allenarsi e stare un po' di tempo in compagnia. Sarà presente nel periodo di raduno il **coach Alberto Bucci**.

Programma indicativo del raduno:

Venerdì 21 aprile:

Arrivo a Cervia nel primo pomeriggio con mezzo proprio.

18:00 – 19:00 Corsa

20:00 Cena

Sabato 22 aprile:

8:00 – 9:30 Nuoto

10:00 – 13:00 Bici

13:30 – 14:30 Pranzo

17:00 – 18:30 Corsa ed esercizi di tecnica

19:00 Cena

Domenica 23 aprile:

8:00 – 9:30 Nuoto

10:00 – 13:00 Bici

13:30 – 14:30 Pranzo

16:00 – 17:00 Corsa

18:00 Rientro a casa

Alloggio in Hotel con trattamento di pensione completa a 50 metri dalla piscina. Chi vuole può venire con famiglia al seguito.

C'è la possibilità di fermarsi fino a martedì 25 aprile per conto proprio senza l'allenatore. Chi fosse interessato lo comunichi in modo da prenotare eventuali spazi acqua e definire la quota supplementare.

Conferma entro sabato 1 aprile 2017.

Per informazioni sul raduno e per confermare la presenza contattare:

Glauco Veronesi (cell: 3385889456 – email: info@allenatime.com).