



# ALLENATIME.COM<sup>®</sup>

## Raduno Catania / 6-13 febbraio 2018

Assieme ad Alberto Bucci tecnico di  ALLENATIME.COM, sarà presente l'atleta PRO Alessandro Degasperì.

### Programma

Data	Mattina	Pomeriggio	Sera
<i>Martedì 6 febbraio</i>	Arrivo e sistemazione in albergo	Seduta di corsa tecnica	
<i>Mercoledì 7 febbraio</i>	Nuoto ed a seguire uscita in bici	Relax	Seduta in palestra
<i>Giovedì 8 febbraio</i>	Nuoto ed a seguire uscita in bici	Relax	Seduta di corsa tecnica in pista
<i>Venerdì 9 febbraio</i>	Lungo in bici	Relax	Seduta di corsa in pista (facoltativo)
<i>Sabato 10 febbraio</i>	Nuoto ed a seguire uscita di corsa	Relax	Seconda seduta di corsa
<i>Domenica 11 febbraio</i>	Nuoto ed a seguire uscita in bici	Relax	Seduta di corsa tecnica
<i>Lunedì 12 febbraio</i>	Nuoto ed a seguire uscita di corsa	Relax	Seduta in palestra
<i>Martedì 13 febbraio</i>	Partenza		

Il programma potrà subire delle variazioni dovute a necessità organizzative o climatiche.

### Prezzo

**Quota Age Group** con trattamento in albergo con mezza pensione (pranzo o cena in base alle necessità della giornata) e tutti gli allenamenti (volo escluso): **680 EURO**

**Quota accompagnatori** non atleti con trattamento in albergo con mezza pensione (pranzo o cena) (volo escluso): **500 EURO**

---