



PROGRAMMA ALLENAMENTI 2011 2012

I CONTENUTI E GLI ORARI DEGLI ALLENAMENTI SARANNO COMUNICATI UNA SETTIMANA PRIMA TRAMITE E-MAIL E PUBBLICATI SUL SITO.

LA PREPARAZIONE INVERNALE TRATTERÀ I SEGUENTI PUNTI:

- PREPARAZIONE ATLETICA
- INCREMENTO DELLE ABILITÀ IN BICICLETTA
- TEORIA CON VIDEO
- USCITE IN MOUNTAIN BIKE

ALLENAMENTI

1 DICEMBRE 2011 AL 9 FEBBRAIO 2011

3° ALLENAMENTO

FEBBRAIO 2012

MARTEDÌ GIOVEDÌ

ORE 17,15 - 18,30

OGNI 15 GIORNI

ORE 18,30 - 20,00

DATE ALLENAMENTI DI DOMENICA

2011

OTTOBRE

16

NOVEMBRE

6

27

DICEMBRE

18

2012

GENNAIO

15

ALLENAMENTO MTB

29

FEBBRAIO

5

27

DICEMBRE

18