



Cooperatori Triathlon

- Progetto Giovani -

Nuotare, pedale, correre...

Una squadra nuova, una società storica.

La voglia di parlare di triathlon, di insegnarlo, ma soprattutto di farlo!

Avviamento e perfezionamento al Triathlon

La formula prevede quattro allenamenti settimanali suddivisi in tre aree di allenamento.

Prima area: allenamento atletica una volta settimana con Preparatore/allenatore Cavicchini Stefano;diplomato Isef,atleta di alto livello con esperienza in campo podistico e triathlon.
Sede allenamento: Campo Atletica Reggiolo

Seconda Area: allenamento in palestra una volta settimana con Preparatrice Atletica Novelli Nicoletta,Personal Trainer presso palestra Kinesis Reggiolo. Sede allenamento Palestra Kinesis di Reggiolo.

Terza Area: allenamento in autonomia secondo le tabelle definite settimanalmente dai Preparatori. Una /due sedute settimanali autogestite in funzione dei carichi di lavoro

Ci impegneremo a migliorare la formula e i contenuti per personalizzare al meglio gli allenamenti dei singoli individui in modo da creare Collaborazione e lavoro di Gruppo per far crescere la voglia di praticare Triathlon.

Palestra Kinesis Reggiolo (seconda Area):

€ 25,00 tesseramento iniziale

€ 50,00 N.10 ingressi(possibilità di abbonamento mensile)

Allenamento Atletica (Prima Area):

€ 15,00 a lezione, durata circa 1h (i costo varieranno con in base alla formazione di gruppi di lavoro)