



# Sport Camp Estate 2019



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Potenziamento muscolare</b>  <b>Basket</b>	<b>Giro e tecnica di mountain bike lungo i sentieri della Valle</b>	<b>Mountain bike nel triathlon</b>  <b>Corsa nel triathlon</b>	<b>Orienteering</b> <b>Cucina sul fuoco</b> <b>Trincee</b> <b>Percorsoavventura</b> <b>Capanne</b>	<b>Preparazione atletica e corsa</b>  <b>Lezione di nuoto</b>
<b>Pranzo, riposo, gioco libero</b>	<b>Pranzo al sacco , e un po' di riposo</b>	<b>Pranzo, riposo, gioco libero</b>	<b>Pranzo al sacco , e un po' di riposo</b>	<b>Pranzo, riposo, gioco libero</b>
<b>Lezione di tennis</b>  <b>Tchoukball</b>  <b>Giochi al tennis</b>	<b>Lezione di nuoto</b>  <b>Giochi in acqua</b>	<b>Nuoto nel Triathlon</b>  <b>Giochi in acqua</b>	<b>Passeggiata di rientro al tennis</b>  <b>Giochi al tennis</b>	<b>Lezione di tennis</b>  <b>Calcio a 5 o Volley</b>
<b>Ritiro al tennis</b>	<b>Ritiro in piscina</b>	<b>Ritiro in piscina</b>	<b>Ritiro al tennis</b>	<b>Ritiro al tennis</b>

Accoglienza dalle ore 8.00 alle ore 9.30

Ritiro dalle ore 16.30 alle ore 17.00

Kit Training giornaliero obbligatorio

## Attività Training Camp