



# Sport Camp Estate 2018



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Giro e tecnica di mountain bike lungo i sentieri della Valle</b>	<b>Passeggiata verso la destinazione</b> <b>Giochi in mezzo alla natura</b>	<b>Corsa nel Triathlon</b> <b>Ciclismo nel Triathlon</b>	<b>Lezione di tennis</b> <b>Giochi al tennis</b>	<b>Riequilibrio muscolare e corsa</b> <b>Lezione di nuoto</b>
<b>Pranzo e riposo all'aria aperta</b>	<b>Pranzo al sacco e un po' di riposo</b>	<b>Pranzo, riposo, gioco libero</b>	<b>Pranzo, riposo e gioco libero</b>	<b>Pranzo, riposo, gioco libero</b>
<b>Tecnica e divertimento lungo le discese verso la piscina</b> <b>Giochi in acqua</b>	<b>Passeggiata di rientro al tennis</b> <b>Giochi al tennis</b>	<b>Nuoto nel Triathlon</b> <b>Giochi in acqua</b>	<b>Potenziamento muscolare</b> <b>Basket</b>	<b>Lezione di Tchoukball</b> <b>Calcio a 5 o Volley</b>
<b>Ritiro in piscina</b>	<b>Ritiro al tennis</b>	<b>Ritiro in piscina</b>	<b>Ritiro in piscina</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