



Sport Camp Estate 2018



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

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