



1° STAGE MOUNTAIN BIKE ED ESCURSIONISMO: ALLENAMENTO E TECNICA



Programma



VENERDI 29/02/08 ORE 21.00 IN AULA:

Presentazione stage, allenamento in base alla disciplina sportiva, test e valutazione funzionale

SABATO 01/03/08 ORE 09.00 USCITA IN BIKE:

Tecnica di guida in salita e in discesa su sentieri

SABATO 01/03/08 Ore 18.00 IN AULA :

Programmazione dell'allenamento in base alla disciplina scelta, alimentazione ed integrazione durante l'esercizio, allenamento respiratorio

DOMENICA 02/03/08 ORE 9.00 USCITA IN BIKE :

COORDINATORE TECNICO

**DOTT. ANDREA PIZZI - MAESTRO NAZIONALE DI MOUNTAIN BIKE
TECNICO NAZIONALE CICLISMO FUORISTRADA
DIRETTORE SPORTIVO DI 1° LIVELLO PRESSO SETTORE STUDI
FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA**

INFO COSTI E ISCRIZIONI (MAX 25 POSTI)

segreteria@slowbikeap.it

mbike@caiascoli.it

C.A.I. Ascoli Sez. Ascoli Piceno - Via S. Cellini - tel. (0736 45158)