



TRIATHLON

The word "STAFF" is written in large, bold, black letters with a white speckled texture. The letters are set against a white background with colorful splatters in red, blue, green, and purple. The word is slightly tilted upwards from left to right.

STAFF

SPORT CENTER POLISPORTIVA

- Giovanni Fiore
 - Responsabile
 - Tecnico FITRI
- Elisa Bassi
 - Tecnico FITRI
 - Allenatore FIN
- Vincenzo Piscopo
 - Tecnico FITRI
 - Allenatore FIN



MANIFESTAZIONI

- Sport Center Polisportiva sta definendo il calendario gare per ogni singola categoria.
- Il calendario gare sarà strutturato tenendo conto delle gare “qualificanti” della Federazione Italiana Triathlon.

ABBIGLIAMENTO (fino agli U23)



Sport Center Polisportiva, fino agli U23, fornirà il materiale tecnico di base necessario per affrontare gli allenamenti e le manifestazioni ad eccezione di bici e scarpe.



MINICUCCIOLI classe 2012/2013

Al di sotto degli 8 anni è prevista la sola attività di nuoto presso la Scuola Nuoto Federale di Sport Center Polisportiva, perché il nostro punto di partenza è il SAPER NUOTARE.



CUCCIOLI
classe 2010/2011

I bambini di 8 e 9 anni che vogliono avvicinarsi al Triathlon verranno inseriti all'interno della pre-agonistica del nuoto o nella Scuola Nuoto Federale di Sport Center Polisportiva.

in acqua dal 17 settembre 2018

Lunedì 16:50 – 17:40 (18:30)

Giovedì 16:50 – 17:40 (18:30)

a secco dal 30 marzo 2019

Sabato 14:50 – 16:30

L'attività inizierà il 17 settembre e il termine dipenderà dal calendario federale

Costo: 605,00 euro



ESORDIENTI
classe 2008/2009

I ragazzi dai 10 agli 11 anni che vogliono praticare il Triathlon verranno inseriti all'interno della pre-agonistica del nuoto di Sport Center Polisportiva.

in acqua dal 17 settembre 2018

Lunedì 18:30 – 20:10

Mercoledì 18:30 – 20:10

Venerdì 18:30 – 20:10

a secco dal 30 marzo 2019

Sabato 14:50 – 16:30

L'attività inizierà il 17 settembre e il termine dipenderà dal calendario federale

Costo: 770,00 euro



TRIATHLON

RAGAZZI
classe 2006/2007

GIORNATE E ORARI DI ALLENAMENTO

Lunedì – dalle 17:00 alle 18:00 – BICI

Martedì – dalle 16:50 alle 18:30 – NUOTO

Mercoledì – dalle 16:50 alle 18:30 – NUOTO

Giovedì – dalle 17:00 alle 18:00 – CORSA

Venerdì – dalle 16:50 alle 18:30 – NUOTO

In alternativa al lunedì

Sabato – dalle 14:30 alle 16:30 – BICI

L'attività inizierà il 17 settembre e il termine dipenderà dal calendario federale

Costo: 770,00 euro



TRIATHLON

RAGAZZI
classe 2006/2007

NUOTO

presso centro sportivo Ercole Negri con gli atleti della pre-agonistica seguiti da allenatori del nuoto.

BICI

si dovrà utilizzare una MTB idonea e il casco su percorsi ciclabili limitrofi al centro sportivo Ercole Negri seguiti dal tecnico del triathlon e/o verranno proposte uscite sul territorio (corte di Giarola e boschi di Carrega) al sabato pomeriggio in collaborazione con il gruppo di Polisportiva Fornovo Triathlon. Per chi sarà prossimo al passaggio nella categoria successiva saranno introdotti allenamenti al velodromo utilizzando la bici da corsa.

CORSA

si utilizzeranno gli spazi verdi del centro sportivo (area estiva), i percorsi ciclabili limitrofi alla struttura, la pista di atletica Lauro Grossi. L'attività sarà seguita dal tecnico del triathlon.



YOUTH A
classe 2004/2005

GIORNATE E ORARI DI ALLENAMENTO

Lunedì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO

Martedì – dalle 17:00 alle 18:00 – CORSA

Mercoledì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO

Giovedì – dalle 15:00 alle 16:30 – BICI

Venerdì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO

Sabato – dalle 14:50 alle 16:50 – BICI/CORSA

**L'attività inizierà il 17 settembre e il termine
dipenderà dal calendario federale**

Costo: 770,00 euro



YOUTH A
classe 2004/2005

NUOTO

presso centro sportivo Ercole Negri
seguiti dagli allenatori del nuoto
agonistico.

BICI

verrà utilizzata la bici da corsa su strada
per le uscite nel territorio e verranno
usate le bici indoorcycle in una sala
riservata presso il centro sportivo Ercole
Negri, seguiti dal tecnico di triathlon.

CORSA

si utilizzeranno gli spazi verdi del centro
sportivo (area estiva), i percorsi ciclabili
limitrofi alla struttura, la pista di atletica
Lauro Grossi. L'attività sarà seguita dal
tecnico del triathlon.



YOUTH B
classe 2002/2003

GIORNATE E ORARI DI ALLENAMENTO

Lunedì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO

Martedì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO
dalle 17:00 alle 18:30 – CORSA

Mercoledì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO

Giovedì – dalle 15:00 alle 16:30 – BICI

Venerdì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO
dalle 17:00 alle 18:30 – CORSA

Sabato – dalle 14:50 alle 16:50 – BICI/CORSA

**L'attività inizierà il 17 settembre e il termine
dipenderà dal calendario federale**

Costo: 770,00 euro



YOUTH B classe 2002/2003

NUOTO

presso centro sportivo Ercole Negri seguiti dagli allenatori del nuoto agonistico.

BICI

verrà utilizzata la bici da corsa su strada per le uscite nel territorio e verranno usate le bici indoorcycle in una sala riservata presso il centro sportivo Ercole Negri, seguiti dal tecnico di triathlon.

CORSA

si utilizzeranno gli spazi verdi del centro sportivo (area estiva), i percorsi ciclabili limitrofi alla struttura, la pista di atletica Lauro Grossi. L'attività sarà seguita dal tecnico del triathlon.



JUNIOR
classe 2000/2001

GIORNATE E ORARI DI ALLENAMENTO

Lunedì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO

Martedì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO
dalle 17:00 alle 18:30 – CORSA

Mercoledì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO

Giovedì – dalle 15:00 alle 16:30 – BICI

Venerdì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO
dalle 17:00 alle 18:30 – CORSA

Sabato – dalle 14:50 alle 16:50 – BICI/CORSA

L'attività inizierà il 17 settembre e il termine
dipenderà dal calendario federale

Costo: 770,00 euro



JUNIOR
classe 2000/2001

NUOTO

presso centro sportivo Ercole Negri
seguiti dagli allenatori del nuoto
agonistico.

BICI

verrà utilizzata la bici da corsa su strada
per le uscite nel territorio e verranno
usate le bici indoorcycle in una sala
riservata presso il centro sportivo Ercole
Negri, seguiti dal tecnico di triathlon.

CORSA

si utilizzeranno gli spazi verdi del centro
sportivo (area estiva), i percorsi ciclabili
limitrofi alla struttura, la pista di atletica
Lauro Grossi. L'attività sarà seguita dal
tecnico del triathlon.



U23
classe dal 1996 al 1999

GIORNATE E ORARI DI ALLENAMENTO

Lunedì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO

Martedì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO

dalle 17:00 alle 18:30 – CORSA

Mercoledì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO

dalle 17:00 alle 18:30 – CORSA

Giovedì – dalle 15:00 alle 16:30 – BICI

Venerdì – dalle 14:50 alle 16:50 – NUOTO

dalle 17:00 alle 18:30 – CORSA

Sabato – dalle 14:50 alle 16:50 – BICI/CORSA

**L'attività inizierà il 17 settembre e il termine
dipenderà dal calendario federale**

Costo: 770,00 euro



U23
classe dal 1996 al 1999

NUOTO

presso centro sportivo Ercole Negri seguiti dagli allenatori del nuoto agonistico.

BICI

verrà utilizzata la bici da corsa su strada per le uscite nel territorio e verranno usate le bici indoorcycle in una sala riservata presso il centro sportivo Ercole Negri, seguiti dal tecnico di triathlon.

CORSA

si utilizzeranno gli spazi verdi del centro sportivo (area estiva), i percorsi ciclabili limitrofi alla struttura, la pista di atletica Lauro Grossi. L'attività sarà seguita dal tecnico del triathlon.



AGE GROUP
dopo i 23 anni

**Costo per 12 mesi di attività:
Palestra e piscina 502,00 euro**

Oppure

Solo piscina 452,00 euro

obbligatorio

Tesseramento e body gara 125,00 euro



AGE GROUP
dopo i 23 anni

NUOTO

...in collaborazione con il gruppo di nuoto
MASTER

Giornate e orari con corsie e allenatore
dedicato

Lunedì, Mercoledì e Venerdì

dalle 12:45 alle 14:30

Martedì e Giovedì

dalle 19:00 alle 20:30

Sabato

dalle 12:45 alle 14:45

...inoltre si potrà accedere liberamente alla
piscina in tutte le giornate e orari di
apertura al pubblico



AGE GROUP
dopo i 23 anni

BICI

Compreso nel tesseramento FITRI

- Verranno organizzate uscite di gruppo

A pagamento

- Dal 17 settembre 2018 aprirà la cycling room in cui ci si potrà allenare autonomamente oppure, con l'allenatore, ci si potrà allenare in gruppo o individualmente.
- Si preparano programmazioni e allenamenti personalizzati.



AGE GROUP
dopo i 23 anni

CORSA

A pagamento

- Si preparano programmazioni e allenamenti personalizzati.