

# CAMP CICLOCROSS

---

1. ARRIVO: Domenica 20 Agosto ore 18:30.  
(in alternativa Lunedì 21 entro le ore 9:00)
2. PARTENZA: Sabato 26 Agosto ore 13:00
3. Sabato 26 ore 16:00 si svolge la gara- junior cross a Villanova di San Daniele (G6/ES./ALL.)

COSA PORTARE:- lenzuola+ federa

- accappatoio/ asciugamani
  - vestiario ciclista estivo e invernale, (almeno 2 cambi) casco
  - felpe\_ pantaloni lunghi
  - tute
  - costume \_ ciabatte
  - scarpe da ginnastica
  - tessera sanitaria- tessera FCI
4. BICICLETTA: Per tutti bici da CX con ruote a copertoncino + ruote da strada (o in alternativa bici da strada-G6 solo bici da CX). Tutto il materiale deve essere contrassegnato ed in ottimo stato(pena l'esclusione dal camp) kit antiforatura e materiale tecnico di scorta in base alla propria componentistica.
  5. Si chiede gentilmente di comunicare intolleranze, allergie o altri problemi sia alimentari che non.
  6. Si rilascia un numero fisso per chiamate urgenti: 0427809058 e uno cellulare 3487126300
  7. Attività giornaliera a gruppi in base all'età e al tipo di preparazione (scelti dai TECNICI-ISTRUTTORI)

PROGRAMMA:

Ore 7:30 Sveglia.

Ore 7:45 Risveglio muscolare.

Ore 8:15 Colazione.

Ore 9:30 Allenamento tecnica di base (gruppo 1-2\*)

Allenamento su strada (gruppo 2\*-3)

Ore 12:30 Pranzo.

Riposo- attività di svago.

Ore 16:30 Allenamento tecnica (teorico/pratica)con approfondimento attività mattutina.

Ore 18:30 Igiene personale

Ore 19:30 Cena

Dibattito/analisi- attività di gruppo- sala video.

Ore 22:00 A dormire.

8. Durante la settimana sono previste 2 attività extra sportive.