



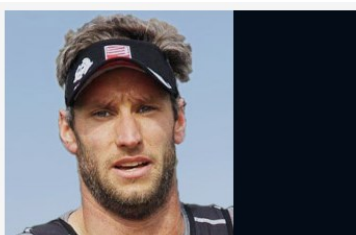
1° Triathlon Camp: [30/04 – 06/05](#)

2° Triathlon Camp: [05/05 – 07/05](#)

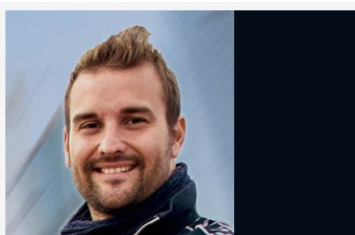
3° Triathlon Camp: [22/10 – 28/10](#)

4° Triathlon Camp: [27/10 – 29/10](#)

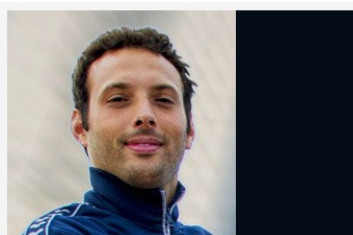
## COACH



Daniel Hofer



Niccolò Beni



Mirco Di Tora

# Triathlon Camp 30/04 – 06/05

**30/04**

Riunione di presentazione camp.

---

Meeting Camp presentation.

**01/05**

Mattina: Nuoto 2h (suddivisione gruppi in ottica del test di martedì). Pomeriggio: Bici 1,30-2 ore facili. Corsa 45-60 min in pineta.

---

Morning: Swimming 2h (subdivision groups in optics of the Tuesday test). Afternoon: Bike : 1.30 to 02.00 hours (easy). 45-60 min running in pinewood.

**02/05**

Mattina: nuoto test in vasca con riprese nuotata. Pomeriggio: lungo in bici 3 ore il pomeriggio a seguito 20 min corsetta e tecnica.

---

Morning: swim test with video recordings of the swim. Afternoon: three hours bicycle in the afternoon , then 20 min jog and technique.

**03/05**

Mattina: Corsa FL 40/50 min digiuno e stretching. Colazione. Nuoto tecnica mattina. Pomeriggio: Bici 1,30/2 ore easy pomeriggio(facoltativo).

---

Morning: FL 40/50 min Running (fasting), and stretching. Then breakfast. Technical Swimming. Afternoon: Bike 1.30 / 2 hours (easy)-optional.

**04/05**

Mattina: Corsa, tecnica e ripetute su pista. Pomeriggio: Nuoto correzione con valutazione riprese del martedì.

---

Morning: Technical running track. Afternoon: Swim correction and evaluation.

**05/05**

Mattina:3 ore di bici. Pomeriggio:Nuoto e corsa facile 30 min con tecnica.

---

Morning: 3 hours bike. Afternoon: Swimming and easy 30 min run with technique

**06/05**

Mattina: 2 ore in bici e 45-60 minuti di corsa. Consegna Certificati. FINE CAMP!

---

Morning: 2 hours bike and 45-60 minrunning. Certificates delivery. END CAMP!

## Triathlon Camp 05/05 – 07/05

### 05/05

Venerdì sera riunione di presentazione Triathlon camp.

---

On Friday evening meeting Triathlon camp presentation.

### 06/05

Sabato mattina prima seduta in acqua con riprese nuotata dentro e fuori dall'acqua. Sabato pomeriggio corsa con tecnica di appoggio del piede. Sabato sera analisi delle riprese video sulla nuotata.

---

Saturday morning the first session in water. On Saturday afternoon running with technical support. On Saturday evening video swim analysis.

### 07/05

Domenica mattina seduta in bici con tecnica della pedalata e nuoto cercando di mettere in pratica le correzioni evidenziate la giornata precedente. Pranzo finale tutti assieme. Consegna attestato di Partecipazione. FINE CAMP!

---

Sunday morning cycling and swimming trying to put into practice the corrections of the day before. Final lunch together. Participation certificate delivery. END CAMP!

# Triathlon Camp 22/10 – 28/10

**22/10**

Presentazione Triathlon Camp.

---

Meeting Triathlon Camp presentation.

**23/10**

Mattina: Nuoto 2h (suddivisione gruppi in ottica del test di martedì). Pomeriggio: Bici 1,30-2 ore facili. Corsa 45-60 min in pineta.

---

Morning: Swimming 2h (subdivision groups in optics of the Tuesday test.) Afternoon: Bike : 1.30 to 02.00 hours (easy). 45-60 min running in pinewood.

**24/10**

Mattina: nuoto test in vasca con riprese nuotata. Pomeriggio: lungo in bici 3 ore il pomeriggio a seguito 20 min corsetta e tecnica.

---

Morning: swim test with video recordings of the swim. Afternoon: three hours bicycle in the afternoon , then 20 min jog and technique.

**25/10**

Mattina: Corsa FL 40/50 min digiuno e stretching. Colazione poi Nuoto tecnica mattina Pomeriggio: Bici 1,30/2 ore easy pomeriggio (facoltativo)

---

Morning: FL 40/50 min Running (fasting), and stretching. Then breakfast and technical Swimming. Afternoon: Bike 1.30 / 2 hours (easy)-optional.

**26/10**

Mattina: Corsa, tecnica e ripetute su pista. Pomeriggio: Nuoto correzione con valutazione riprese del martedì.

---

Morning: Technical running track. Afternoon: Swim correction and evaluation.

**27/10**

Mattina: 3 ore di bici Pomeriggio: Nuoto e corsa facile 30 minuti con tecnica

---

Morning: 3 hours bike. Afternoon: Swimming and easy 30 min run with technique

**28/10**

Mattina: 2 ore in bici e 45-60 minuti di corsa. Consegna Certificati. FINE CAMP!

---

Morning: 2 hours bike and 45-60 minrunning. Certificates delivery. END CAMP!

# Triathlon Camp 27/10 – 29/10

**27/10**

Venerdì sera riunione di presentazione Triathlon camp.

---

On Friday evening meeting Triathlon camp presentation.

**28/10**

Sabato mattina prima seduta in acqua con riprese nuotata dentro e fuori dall'acqua. Sabato pomeriggio corsa con tecnica di appoggio del piede. Sabato sera analisi delle riprese video sulla nuotata.

---

Saturday morning the first session in water. On Saturday afternoon running with technical support. On Saturday evening video swim analysis.

**29/10**

Domenica mattina seduta in bici con tecnica della pedalata e nuoto cercando di mettere in pratica le correzioni evidenziate la giornata precedente. Pranzo finale tutti assieme. Consegna attestato di Partecipazione. FINE CAMP!

---

Sunday morning cycling and swimming trying to put into practice the corrections of the day before. Final lunch together. Participation certificate delivery. END CAMP!