PROGRAMMA RADUNO NAZIONALE TRIAL U23 PRAGELATO 2021

- APERTURA ISCRIZIONI: 6 GIUGNO 2022
- CHIUSURA ISCRIZIONI: 8 LUGLIO 2022
- MODALITA' ISCRIZIONE: TRAMITE MYFMI
- NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI AMMESSI: 35
- ETA' PARTECIPANTI: 6 -23 ANNI
- PREROGATIVE DI PARTECIPAZIONE: TESSERA MINISPORT/LICENZA AGONISTICA
- QUOTA PARTECIPAZIONE: € 60,00
- PAGAMENTO: BONIFICO BANCARIO

Lunedì 18 luglio 2022

10.30 - 11.30	Ritrovo, registrazione partecipanti, controllo licenze/tessere Minisport, consegna materiale corso **(verificare che la visita medica NON sia scaduta)**
11.30 - 12.00	Briefing informativo e comunicazione dei gruppi di lavoro
12.00 - 12.30	Attivazione Muscolare con Tecnico Prep. Atletica
12.30 - 13.30	**Pausa pranzo**
13.30 - 14.00	Ritrovo e foto di gruppo con la t-shirt del Raduno (già in tenuta da moto)
14.00 - 17.45	Riscaldamento Atletico ed attività in moto
17,45 - 18,00	Defaticamento Atletico
18,00 - 19,00	Attività fisica con Tecnico Prep. Atletica
19,00-19,10	Debriefing di fine giornata

Martedì 19 luglio 2022

09.00 - 09.30	Ritrovo con il proprio tecnico e gruppo , breve briefing informativo, foto di ogni gruppo
09.30 - 12.30	Riscaldamento Atletico ed inizio attività in moto
12.30 - 14.30	**Pausa pranzo**
14.30 - 17.30	Attività in moto e defaticamento
17.30 - 19.00	Lezione a tema sulla moto a cura di Andrea Tron (Trun Racing Tecnology)
19,00-19,10	Debriefing di fine giornata

Mercoledì 20 luglio 2022

09.00 - 09.30	Ritrovo con il proprio tecnico e gruppo , breve briefing informativo
09.30 - 12.30	Riscaldamento Atletico ed inizio attività in moto
12.30 - 14.30	**Pausa pranzo**
14.30 - 17.30	Attività in moto e defaticamento
17.30 - 19.00	Attività fisica con Tecnico Prep. Atletica
19,00-19,10	Debriefing di fine giornata

Giovedì, 21 luglio 2021

09.00 - 09.30	Ritrovo con il proprio tecnico e gruppo , breve briefing informativo
09.30 - 12.30	Riscaldamento ed inizio attività in moto con i tecnici di guida e defaticamento
12.30 - 14.00	**Pausa pranzo**
14.00 - 16.00	Debriefing finale con proprio gruppo, colloquio di fine raduno, consegna pagelle ed attestati, chiusura raduno

RACCOMANDAZIONI

Si raccomanda di presentarsi con moto in ordine, ben gommata, con attrezzatura e ricambi al seguito (manubrio, comando gas, manopole, leve freno/frizione, pedale freno post., ruote di scorta, camera d'aria e kit riparazione forature, filtro aria di scorta), abbigliamento moto doppio, giacca antipioggia, scarpe e tuta da ginnastica, in modo da limitare inconvenienti e poter gestire al meglio eventuali contrattempi. Portare al seguito durante allenamento acqua ed alimenti idonei e necessari. I piloti con al seguito il proprio minder potranno farsi assistere da quest'ultimo in modo da migliorare feeling in vista delle competizioni.