



## Chase the Sun 2021 training program

### SINTESI PROGRAMMA

- 1 serata on-line di “domande e risposte” (indicativamente il 23 o 24 febbraio)
- 4 uscite pratiche, da febbraio a maggio, accompagnate dal coach
- 8 uscite in autonomia, da marzo a giugno, con indicazioni km e dislivello fornite dal coach

Il programma è rivolto ai ciclisti che abbiano già una discreta base di preparazione, vale a dire che siano in grado di pedalare (ad inizio anno) circa 80/100 km su strada con 600/800m di dislivello. E' richiesta la bici da corsa, uso obbligatorio del casco omologato da ciclismo. Indispensabile disporre e saper utilizzare uno strumento di navigazione.

### USCITE CON COACH

Gestite a turno da Anna, Gian, Edu, JF, Francesca Luzzana, Benedetta Pastore.

Indicazione di massima su distanza e dislivello fornite da Anna in base al livello degli iscritti. Anna sarà coach in 3 su 4 uscite accompagnate.

I coach si preoccuperanno di fornire consigli riguardo la tecnica (curve in discesa/scia/ traiettoria ecc...) Il percorso verrà definito dal coach. La prima uscita serve per capire livello e omogeneità del gruppo.

### DATE E DISTANZE INDICATIVE

28 feb / 100 km / 800 m dislivello

28 mar / 130-150 km / 1500 m dislivello

25 aprile / 160-180 km circa / 1800-2000 m dislivello circa

16 maggio / 200 km circa / 2500 m dislivello circa

In caso di condizioni meteo avverse è previsto il recupero dell'uscita, compatibilmente con gli impegni di tutti.

### USCITE IN AUTONOMIA

Le uscite in autonomia avranno un'indicazione di massima in merito a distanza e dislivello in base al livello dei partecipanti, fornite da Anna. Sono proposte con un numero minimo di due, tra un'uscita con coach e l'altra.



## Chase the Sun 2021 training program

### TABELLA RIASSUNTIVA

	<b>uscite con coach</b>	<b>uscite in autonomia</b>	<b>indoor cycling</b>
febbraio	28 feb		x
			x
			x
marzo	28 mar	120 km	x
		110 km	
aprile	25 aprile	160 km	x
		140 km	x
		160 km	x
maggio	16 maggio	140 km	x
		180 km	x
			x
giugno		200 km	



## Chase the Sun 2021 training program

### **COSTI**

il costo individuale è di

180€ per i tesserati Turbolento,

200€ per i tesserati di altre ASD/SSD

include

- 4 uscite con 2 coaches,
- serata “domande e risposte”
- tracce e indicazioni per uscite self-guided

### Optionals

- 10 sedute indoor cycling (Cyclotron) 150€
- 10 sedute individuali di potenziamento muscolare finalizzato al ciclismo: €350 (eventuale partecipazione in coppia € 200 a testa)

**Il programma partirà con un minimo di 8 partecipanti (massimo di 12).**

Per maggiori informazioni:

[turbolento@thinkbike.it](mailto:turbolento@thinkbike.it)

Anna Salaris [siralas71@gmail.com](mailto:siralas71@gmail.com)