



Team Triathlon  
Capriasca

## GRUPPO MASTER

### Allenamenti stagione 2015/2016

| GRUPPO   | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|----------|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|
| MASTER A |        | NUOTO   | CORSA     |         | NUOTO   | BICI   |
| MASTER B |        | NUOTO   | CORSA     |         |         | BICI   |

---

Gruppo A:  
CHF 535.-/stagione

pianificazione e diario  
4 allenamenti curati da monitori riconosciuti (vedi tabella)  
partecipazione a campo d'allenamento organizzato, al costo per gruppo A  
2 test lattati  
possibilità acquisto materiale della squadra  
sconti materiale tecnico

---

Gruppo B:  
CHF 250.-/stagione

3 allenamenti, curati da monitori riconosciuti (vedi tabella)  
partecipazione a campo d'allenamento organizzato, al costo per gruppo B  
possibilità acquisto materiale della squadra  
sconti materiale tecnico

---