

# CampiglioSkiTeam

## ATTIVITA' ESTIVA ED AUTUNNALE

DA LUGLIO A NOVEMBRE

TEST ATLETICI VALUTATIVI : **Giugno**

PREPARAZIONE ATLETICA

- **Luglio, Agosto.**
- **Lunedì, Mercoledì, Venerdì : Mattina**

**Settembre, Ottobre, Novembre.**

- **Lunedì, Mercoledì, Venerdì : Pomeriggio**

SCI ESTIVO ED AUTUNNALE

**Giugno, Luglio, Agosto, Settembre, Ottobre, Novembre.**

- **Allenamenti da definire in base condizione meteo e situazione dei ghiacciai**

MOUNTAIN LIVE & FUN

- **Arrampicata Sportiva**
- **Mountain Bike**
- **Canyoning, Tarzaning**
- **Escursionismo**
- **Rifugio e Ferrata**

Uscite da concordare valutando le previsioni meteo e presenze. Sarete sempre informati attraverso il nostro sito in tempo reale.

## ATTIVITA' INVERNALE

DA DICEMBRE AD APRILE

ALLENAMENTI GRUPPI CAMPIGLIO SKI TEAM

ATLETI SKI TEAM 1

- **Sabato, Domenica: Mattina**
- **Vacanze Scolastiche: Allenamenti quotidiani**

ATLETI SKI TEAM 2

- **Allenamenti settimanali pomeridiani considerando il programma delle gare**
- **Vacanze Scolastiche: Allenamenti quotidiani**

MOUNTAIN LIVE & FUN

- **Freeride**
- **Freestyle, Moguls**
- **Sci Alpinismo**
- **Snowboard**
- **Telemark**

Queste attività verranno praticate nelle date degli allenamenti o aggiunte in giorni da stabilire , in base alle condizioni nivo - meteorologiche ed agli impegni sportivi.