



## PROGRAMMA RADUNO NAZIONALE TRIAL U21 PRAGELATO 2023

Sede del raduno: Via Trieste, 6, 10060 Pragelato TO

### Lunedì 24 luglio 2023

10.30 - 11.30	Ritrovo, registrazione partecipanti, controllo licenze/tessere Minisport, consegna materiale corso <b>(verificare che la visita medica NON sia scaduta)</b>
11.30 - 12.00	Briefing informativo e comunicazione dei gruppi di lavoro
12.00 - 12.30	Attivazione Muscolare con Tecnico Prep. Atletica
<b>12.30 - 13.30</b>	<b>Pausa pranzo</b>
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 25 luglio 2023

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
<b>12.30 - 14.30</b>	<b>Pausa pranzo</b>
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

### Mercoledì 26 luglio 2023

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
<b>12.30 - 14.30</b>	<b>Pausa pranzo</b>
14.30 - 17.30	Attività in moto e defaticamento
17.30 - 19.00	Lezione manutenzione moto
19,00-19,10	Debriefing di fine giornata
20,00-22,30	Pizzata di fine corso “facoltativa” (Pizza-bibita-torta € 13,00). Conferma di partecipazione in fase di registrazione di lunedì 24/07/2023

### Giovedì, 27 luglio 2023

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
<b>12.30 - 14.00</b>	<b>Pausa pranzo</b>
14.00 - 16.00	Debriefing finale con proprio gruppo, colloquio di fine raduno, consegna attestati, chiusura raduno

**N.B. IL PRESENTE PROGRAMMA POTRA' SUBIRE VARIAZIONI IN BASE A  
NECESSITA' EMERGENTI DA PARTE DELL'ORGANIZZATORE**



## 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 (pantaloni-maglia a maniche lunghe-protezioni ginocchia e schiena), giacca anti pioggia, scarpe e tuta da ginnastica, in modo da limitare inconvenienti e poter gestire al meglio eventuali contrattempi. Portare al seguito durante allenamento uno zainetto con acqua ed alimenti idonei e necessari (frutta/barrette). I piloti con al seguito il proprio minder potranno farsi assistere da quest'ultimo in modo da migliorare feeling in vista delle competizioni.