
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

ALLENAMENTO A CASA: I CONSIGLI DELLA FCI PER AMATORI, JUNIORES E UNDER 23

· Monday, March 16th, 2020

La Federazione Ciclistica Italiana, in attesa che passi l'emergenza Covid-19 e nel rispetto delle indicazioni fornite dalle Istituzioni, che raccomandano un comportamento responsabile e l'uscita da casa solo per motivi urgenti e non derogabili, ha attivato una serie di iniziative volte a favorire l'allenamento a casa.

Il Centro Studi della Federazione ha predisposto diversi piani per l'allenamento in casa. Sono qui proposti i programmi di allenamento sui rulli per le categorie agonistiche Juniores e Under23 e per i Master.

[Click qui](#) per scaricare il programma per amatori

[Click qui](#) per scaricare il programma Juniores e Under 23

This entry was posted on Monday, March 16th, 2020 at 7:06 pm and is filed under [G News](#), [News](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.