



festa do triatlo

MUNICÍPIO DA
Chamusca

22 janeiro 2017

TREINO CONVÍVIO

Programa A

Treino de ciclismo de 80 km

Programa B

Treino de ciclismo de 50 km + Treino de corrida de 40 minutos

Programa C

Treino de natação de 1h30 + Treino de corrida de 40 minutos

Programa JOVEM

BENJ e INF - Gincanas e Estafetas

INI e JUV - Treino de BTT de 20 km + Treino de corrida de 30 minutos

Recepção aos participantes às 9h00 nas piscinas da Chamusca e início das actividades às 9h45

Os participantes deverão inscrever-se em formulário próprio disponibilizado no site da FTP



FEDERAÇÃO DE TRIATLO
PORTUGAL