



PROGRAMMA SABATO 28 SETTEMBRE 2019

7.45	Apertura accredito atleti per ritiro chip/boe
9.10	Briefing ENERGY HARD 5000 metri
9.30	PARTENZA ENERGY HARD 5000 METRI
11.00	Tecniche di respirazione/rilassamento (durata 20') (post gara-5000 mt)
11.15	Presentazione Naturopatia con la Dott.ssa Ann Sophie Piccoli
11.30	Chiusura accredito atleti Energy Medium 1700 metri
11.30	Premiazioni Energy Hard 5000 metri
11.45	Warm up pre-gara (L'unico metodo per un riscaldamento efficace!)
12.10	Briefing ENERGY MEDIUM 1700 metri
12.15	Free yoga class ("pillole" di yoga) (durata 45')
12.30	PARTENZA ENERGY MEDIUM 1700 METRI (ondate distanziate di 5' ed in base al numero di iscritti)
14.30	Chiusura accredito atleti Energy Twin (crono IN coppia 1700 mt.)
15.00	Premiazioni Energy Medium 1700 metri
15.45	Briefing Energy Twin 1700 metri
15.50	Warm up pre-gara (L'unico metodo per un riscaldamento efficace!)
16.00	PARTENZA ENERGY TWIN (partenze distanziate di 1')
17.30	Premiazioni Cronometro in Coppia Energy Twin e Gruppi più numerosi