



# Training Camp con Alessandro Vanotti

Bergamo

# Programma

## GIORNO 1 (Giovedì)

Arrivo a Bergamo previsto entro le ore 11:00 Hotel Check-In, Camp meeting, presentazioni del gruppo e del Team di assistenza, consegna Welcome Kit e Jersey Santini

**14:30** Prima uscita - Pedalare in gruppo (Bergamo, San Vigilio e dintorni)

**17:30** Rientro - doccia

**18:30** Città Alta



**20:00** Cena in locale caratteristico

## GIORNO 2 (Venerdì)

**7:30** risveglio muscolare, esercizi di mobilità, core training e stretching all'aperto con Alessandro

**8:15** colazione, briefing illustrativo

**9:30** partenza per tour Lago di Iseo

**13:00** Pranzo al Lago



**16:30** Rientro - doccia

**17:00** Visita (Accademia Carrara/Bastioni e Mura - in funzione del tempo meteo)

**20:00** Cena in centro

### **GIORNO 3 (Sabato)**

**7:30** risveglio muscolare, esercizi di mobilità, core training e stretching all'aperto con Alessandro

**8:15** colazione, briefing illustrativo

**9:00** partenza per San Pellegrino



**10:00** giornata alle Terme di San Pellegrino con light bistrot

**16:00** Rientro in hotel

**19:30** Cena in un ristorante caratteristico

In questa giornata è possibile eventualmente dividere due gruppi, uno che si dirige a San Pellegrino per le Terme e un altro che va con Alessandro Vanotti a pedalare in Val Taleggio

## GIORNO 4 (Domenica)

9:00 colazione



9:30 Ultima sgambata leggera a Bergamo verso Astino

11:00 Rientro in hotel, doccia e check-out

11:30 Riunione finale e saluti di commiato

12:00 Eventuale transfer per Aeroporto