

12-13
MAGGIO
2023



FIB&FIT
FEDERAZIONE ITALIANA BIKING & FITNESS

PHOENIX DAY

II Edition

Anima e Bike
vibrano insieme in
un'esperienza
emozionante
e coinvolgente.
Sentiti ora vivo ed
inarrestabile

BIKINGprogram[®]

CASTELLO LANCELOTTI
LAURO (Av)

Comune
di Lauro



OFFICIAL SUPPLIER

**TEAM
GWEAR**



MAIN SPONSOR



SPONSOR

ANGELO DE CESARIS
COSTRUZIONI E AMBIENTE



fibefit.it

12-13
MAGGIO
2023



IL PROGRAMMA - 13 MAGGIO

Biking Education

9.00	Emiliano De Bianchi Le 7 zone di allenamento e le 4 ITS
10.20	Robert Ambrosini L'importanza di analizzare la potenza dei propri allievi
11.45	Mario Arcieri Il circuit training nel Biking program
13.10	Roberto Sara Ripetute e variazioni di cadenza (Pratico)

Info & Contatti: Beppe Meglio +393478071070

Sono messe a disposizione le docce presso il
CAMPO POLIVALENTE Nunziante Scibelli
Via Galilei Galilei Moschiano Avellino.
Dove in caso di pioggia si svolgerà l'evento.



BIKINGprogram®



LE RIDES

Venerdì 12 Maggio

Ore 20:00 <i>Believe in Yourself</i>	Candle Ride Beppe Meglio Master Instructor
---	--

Sabato 13 Maggio RIDE FASCIA A

Ore 16:30 <i>The Real Power</i>	Robert Ambrosini Master Instructor
------------------------------------	--

Ore 17:30 <i>Before the Top</i>	Emiliano De Bianchi Master Instructor
------------------------------------	---

RIDE FASCIA B

Ore 18:45 <i>Fantasy Circuit</i>	Mario Arcieri Master Instructor
-------------------------------------	---

Ore 19:45 <i>Biking Experience</i>	Beppe Meglio Master Instructor
---------------------------------------	--

Roberto Sara Master Instructor
--



Comune
di Lauro



OFFICIAL SUPPLIER

**TEAM
GWEAR**



MAIN SPONSOR



SPONSOR



fibefit.it