

## Allenamenti sul Lago Albano per il Tc New Country Club Frascatiaa

Una novità nel programma tecnico del settore nuoto del Tc New Country Club Frascati. Il responsabile Daniele Tavelli ha condotto i ragazzi presenti alla sessione di allenamento mattutina di ieri (ultimamente gli atleti tuscolani fanno doppia seduta) presso il lago di Castel Gandolfo per un appuntamento molto particolare. «L'allenamento in uno specchio lacustre, ovviamente, è molto diverso da quello tradizionale in vasca – spiega Tavelli – Toglie i punti di riferimento e probabilmente richiede un maggiore sforzo fisico all'atleta che, ad esempio, non può “rifiatare” nel momento della virata. In questo periodo il gruppo agonistico del Tc New Country Club Frascati sta lavorando molto e indubbiamente i ragazzi non sono brillanti a livello di personali». Nonostante ciò, il gruppo dei “categoria” (vale a dire gli atleti compresi nelle fasce tra Assoluti e Ragazzi) ha destato una buona impressione nel test dello scorso fine settimana al Foro Italico valido come manifestazione regionale e lo stesso è valso anche per quello di qualche giorno prima sempre nell'impianto capitolino per il trofeo “Tiro a Volo”. «Due appuntamenti in cui i ragazzi hanno saputo tirare fuori delle buone prestazioni, siamo contenti per la loro risposta». Il settore nuoto del Tc New Country Club Frascati continuerà a mettere ancora per qualche giorno “fieno in cascina” visto che l'appuntamento dei campionati regionali dei “categoria” è stato fissato per il periodo dal 18 al 22 luglio, mentre i campionati italiani (a cui sicuramente parteciperà qualche esponente del club tuscolano) sono in programma dal 5 al 7 agosto. «C'è ancora un po' di tempo per smaltire i carichi e recuperare brillantezza – spiega Tavelli – In quest'ottica avremo il “termometro” dello stato attuale di forma dei nostri ragazzi in occasione del week-end lungo dal 29 giugno al 2 luglio quando porteremo tutto il gruppo dei “categoria” (compreso dell'Esordiente Alice Marmo, ndr) alla piscina Naiadi di Pescara per un altro importante appuntamento. Una verifica che ci darà parecchie risposte» conclude Tavelli.



[Read More](#)