



Categorie **BABY - CUCCIOLI - RAGAZZI - ALLIEVI - GIOVANI**
PROGRAMMA ALLENAMENTO ESTIVO fino a Novembre 2010

GIUGNO

1	mar	
2	mer	
3	gio	
4	ven	
5	sab	
6	dom	
7	lun	
8	mar	Giovani
9	mer	Giovani
10	gio	Giovani
11	ven	Giovani
12	sab	
13	dom	
14	lun	
15	mar	Tutte le cat.
16	mer	Tutte le cat.
17	gio	Tutte le cat.
18	ven	Tutte le cat.
19	sab	
20	dom	
21	lun	
22	mar	
23	mer	
24	gio	
25	ven	
26	sab	
27	dom	
28	lun	
29	mar	
30	mer	

LUGLIO

1	gio	
2	ven	
3	sab	
4	dom	
5	lun	
6	mar	
7	mer	Gio+All+Rag
8	gio	Gio+All+Rag
9	ven	Gio+All+Rag
10	sab	Gio+All+Rag
11	dom	
12	lun	
13	mar	Giovani
14	mer	Giovani
15	gio	Giovani
16	ven	Giovani
17	sab	
18	dom	
19	lun	
20	mar	
21	mer	
22	gio	
23	ven	
24	sab	
25	dom	
26	lun	
27	mar	Gio+All+Rag
28	mer	Gio+All+Rag
29	gio	Gio+All+Rag
30	ven	Gio+All+Rag
31	sab	

AGOSTO

1	dom	
2	lun	
3	mar	
4	mer	
5	gio	
6	ven	
7	sab	
8	dom	
9	lun	
10	mar	
11	mer	
12	gio	
13	ven	
14	sab	
15	dom	
16	lun	
17	mar	
18	mer	
19	gio	
20	ven	
21	sab	
22	dom	
23	lun	
24	mar	Gio+All+Rag
25	mer	Gio+All+Rag
26	gio	Gio+All+Rag
27	ven	Gio+All+Rag
28	sab	
29	dom	
30	lun	
31	mar	

SETTEMBRE

1	mer	
2	gio	
3	ven	
4	sab	
5	dom	
6	lun	
7	mar	Tutte le cat.
8	mer	Tutte le cat.
9	gio	Tutte le cat.
10	ven	Tutte le cat.
11	sab	
12	dom	
13	lun	
14	mar	
15	mer	
16	gio	
17	ven	
18	sab	
19	dom	
20	lun	
21	mar	
22	mer	
23	gio	
24	ven	Gio+All+Rag
25	sab	Gio+All+Rag
26	dom	Gio+All+Rag
27	lun	
28	mar	
29	mer	
30	gio	

OTTOBRE

1	ven	
2	sab	
3	dom	
4	lun	
5	mar	atletica
6	mer	
7	gio	atletica
8	ven	
9	sab	Tutte le cat.
10	dom	Tutte le cat.
11	lun	Tutte le cat.
12	mar	atletica
13	mer	
14	gio	atletica
15	ven	
16	sab	
17	dom	
18	lun	
19	mar	atletica
20	mer	
21	gio	atletica
22	ven	
23	sab	Gio+All+Rag
24	dom	Gio+All+Rag
25	lun	Gio+All+Rag
26	mar	atletica
27	mer	
28	gio	atletica
29	ven	
30	sab	Rag+Cucc+Baby
31	dom	Rag+Cucc+Baby

NOVEMBRE

1	lun	Rag+Cucc+Baby
2	mar	atletica
3	mer	
4	gio	atletica
5	ven	
6	sab	
7	dom	
8	lun	
9	mar	atletica
10	mer	
11	gio	atletica
12	ven	
13	sab	Rag+Cucc+Baby
14	dom	Norvegia All+Rag
15	lun	Norvegia
16	mar	Norve / atletica
17	mer	Norvegia
18	gio	Norve / atletica
19	ven	Norvegia
20	sab	Norvegia
21	dom	Norvegia
22	lun	
23	mar	atletica
24	mer	
25	gio	atletica
26	ven	
27	sab	Rag+Cucc+Baby
28	dom	Rag+Cucc+Baby
29	lun	
30	mar	

1) Le date si riferiscono ai giorni di allenamento e quindi le partenze sono il giorno precedente.

2) Per partecipare confermare SEMPRE all'allenatore TRE GIORNI PRIMA della data di partenza.