



PROGRAMMA ALLENAMENTI sett.44

Giorno	Ora	Tipologia	Sede
Lun. 31 Ottobre	19.00 - 20.30	Pesi	Mandello Polisp.
Fase 1 : 19.00 - 19.45			
Primo gruppo pesi :Anghileri, Arafat, Avduli, DePellegrin, Guanziroli, Naka Recalcati, Zucchi.			
Secondo gruppo video : Restanti			
Fase 2 : 19.45 - 20.30 : Inversione dei gruppi			
N.B.: ricordarsi la felpa per corsa all'esterno ... :-)			
Mar. 1 Novembre		Riposo	
Mer. 2 Novembre	19.00 - 20.30	Allenamento Tecnico	Mandello Pertini
Gio. 3 Novembre	21.30	Partita di campionato	Lissone
Polisportiva 19.30 Bione 19.45			
Ven. 4 Novembre	19.00 - 20.15	Allenamento Tecnico	Mandello Polisp.
Dom. 6 Novembre	11.00 - 13.00	Allenamento Tecnico	Mandello Polisp./Pertini