



PROGRAMMA ALLENAMENTI settimana 4

Giorno	Ora	Tipologia	Sede
Lun. 23 Gennaio		Riposo	
Mar. 24 Gennaio	21.15	Partita vs Veranese 20.00 in Polisportiva	Mandello Polisp.
Mer. 25 Gennaio	19 - 20.30	All. Tecnico	Mandello Pertini
Gio. 26 Gennaio	18.45 - 20.30	Pesi e video pesi : Anghileri, Arafat, DePellegrin , Guanziroli , Naka , Recalcati , Zucchi. video : restanti	Mandello Polisp.
Ven. 27 Gennaio	19.00 - 20.30	All. Tecnico	Mandello Polisp.
Dom. 29 Gennaio		Riposo	

Settimana 5 da confermare

Lunedì 30 : Pesi

Martedì 31 Riposo

Mercoledì 1 : Tecnico

Giovedì 2 : Partita

Venerdì 3 : Tecnico