



PROGRAMMA ALLENAMENTI sett.45

Giorno	Ora	Tipologia	Sede
Lun. 7 Novembre		Riposo	
Mar. 8 Novembre	18.30 - 20.00	Allenamento Tecnico	Lecco - Parini
Mer. 9 Novembre	21.15 - 23.00	Partita di campionato Vs Calolziocorte Ritrovo spogliatoio 20.00	Mandello Polisp.
Gio. 10 Novembre	19.00 - 20.30	Pesi in due turni Primo turno : 19.00 - 19.45 Anghileri, Arafat, Avduli, DePellegrin, Guanziroli, Naka, Recalcatti, Zucchi. Secondo turno : 19.45 - 20.30 : Restanti	
Ven. 11 Novembre	19.00 - 20.30	Allenamento Tecnico	Mandello Polisp.
Sabato e domenica		Riposo	