



PROGRAMMA ALLENAMENTI sett.46

Giorno	Ora	Tipologia	Sede
Lun. 14 Novembre	19.00 - 20.30	Pesi e video	Mandello Polisp.
Fase 1 : 19.00 - 19.45			
Primo gruppo pesi : Anghileri, Arafat, Avduli, DePellegrin, Guanzioli, Naka Recalcatti, Zucchi.			
Secondo gruppo video : Restanti			
Fase 2 : 19.45 - 20.30 : Inversione dei gruppi			
Mar. 15 Novembre	18.30 - 20.00	Allenamento Tecnico	Lecco Parini
Mer. 16 Novembre	19.45 - 21.45	Partita di campionato	Arcore
Polisportiva 17.30 - Bione 17.45			
Gio. 17 Novembre		Riposo	
Ven. 18 Novembre	19.00 - 20.15	Individuale + tiro	Mandello Polisp.
Sab. 19 Novembre		Riposo	
Dom. 20 Novembre	11.00 - 13.00	Allenamento Tecnico	Mandello Pertini