



PROGRAMMA ALLENAMENTI sett.46

Giorno	Ora	Tipologia	Sede
Lun. 21 Novembre		Riposo	
Mar. 22 Novembre	21.15 20.00	Partita di Campionato Vs Binzago in Palestra	Mandello Polisp.
Mer. 23 Novembre	19.00 - 20.30	Allenamento Tecnico	Mandello Pertini
Gio. 24 Novembre	19.00 - 20.30	Pesi e video	Mandello Polisp.
Fase 1 : 19.00 - 19.45 Primo gruppo pesi :Anghileri, Arafat, Avduli, DePellegrin, Guanziroli, Naka Recalcatti, Zucchi. Secondo gruppo video : Restanti Fase 2 : 19.45 - 20.30 : Inversione dei gruppi			
Ven. 25 Novembre	19.00 - 20.30	Allenamento Tecnico	Mandello Polisp.
Sab. 26 Novembre		Riposo	
Dom. 27 Novembre		Riposo	

A seguire :

Martedì 29 Parini.

Mercoledì 30 Pertini,

Giovedì 1 Partita a Rovagnate,

Venerdì 2 Polisportiva,

Domenica 4 Polisportiva