



PROGRAMMA ALLENAMENTI settimana 5

Giorno	Ora	Tipologia	Sede
Lun. 30 Gennaio	18.45 - 20.30	Pesi e video	Mandello Polisp.
Tutti in palestra alle 18.45 (con tuta per corsa all'esterno)			
Mar. 31 Gennaio		Riposo	
Mer. 1 Febbraio	19 - 20.30	All. Tecnico	Mandello Pertini
Gio. 2 Febbraio	20.45	Partita a Lesmo	Lesmo
18.30 partenza dalla Polisportiva; 18.45 dal Bione			
Ven. 3 Febbraio	19.00 - 20.30	All. Tecnico	Mandello Polisp.
Dom. 5 Febbraio	12.30 - 14.00	All. Tecnico	Bione

Settimana 6 da confermare

Lunedì 6 : riposo

Martedì 7 Partita Vs Lissone

Mercoledì 8 : Tecnico

Giovedì 9 : pesi + video

Venerdì 10 : Tecnico

Domenica 12 : Tecnico

Gr1 : Anghileri, Arafat, DePellegrin , Guanziroli , Naka , Recalcati , Zucchi.