



PROGRAMMA ALLENAMENTI settimana 7

Giorno	Ora	Tipologia	Sede
Lun. 13 Febbraio		Riposo	
Mar. 14 Febbraio	21.30 20.00	Partita Vs Calolzio	Calolzio
		20.00 Partenza dalla Polisportiva, p.f. comunicare chi viene in pulmino	
Mer. 15 Febbraio	19 - 20.30	All. Tecnico	Mandello Pertini
Gio. 16 Febbraio	18.45 - 20.30	Pesi e video	Mandello Polisp.
		Tutti in palestra alle 18.45	
Ven. 17 Febbraio	19.00 - 20.30	All. Tecnico	Mandello Polisp.
Dom. 19 Febbraio	10.00 - 12.30	All. Tecnico	Mandello Pertini

Settimana 8 da confermare

Lunedì 13 : riposo

Martedì 14 Partita Vs Arcore

Mercoledì 15 : Tecnico

Giovedì 16 : pesi + video

Venerdì 17 : Tecnico

Domenica 19 : riposo

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