



PROGRAMMA ALLENAMENTI sett.42

Giorno	Ora	Tipologia	Sede
Lun. 17 Ottobre		Riposo	
Mar. 18 Ottobre	19.30	Partita di campionato	Verano
PARTENZA : Polisportiva 17.45 - Bione 18.00			
Mer. 19 Ottobre	19.00 - 20.30	Allenamento Tecnico	Mandello Pertini
Gio. 20 Ottobre	19.00 - 20.30	Preparazione atletica	Mandello Polisp.
Fase 1 :			
Primo gruppo 19.00 - 19.45 :Anghileri, Arafat, Avduli, DePellegrin, Guanziroli, Naka Recalcati, Zucchi.			
Secondo gruppo 19.45 - 20.30 : Restanti			
Ven. 21 Ottobre	19.00 - 20.00	Individuale + tiro	Mandello Polisp.
Dom. 23 Ottobre	11.00 - 13.00	Allenamento + tiro	Mandello Polisp.