

## PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVI & AUTUNNALI 2023 Atletica + Sci Alpino

GIUGNO			LUGLIO			AGOSTO			SETTEMBRE			OTTOBRE			NOVEMBRE			
	Atletica 9.30 - 12.00	Raduno (sci alpino/atletico)		Atletica 1 turno 8.30 - 11.00	Atletica 2 turno 10.30 - 13.00	Raduno (sci alpino/atletico)		Atletica 1 turno 8.30 - 11.00	Atletica 2 turno 10.30 - 13.00	Raduno (sci alpino/atletico)		Atletica 1 turno 8.30 - 11.00	Atletica 16.30-18.30/45*	Raduno (sci alpino)		Atletica 16.30-18.30/45*	Atletica 17.30-19.30/45*	Raduno (sci alpino)
1	g		1	s			1	m			1	v			1	d		
2	v		2	d			2	m			2	s			2	l		
3	s		3	l	8.30 - 11.00	Stelvio	3	g			3	d			3	m		
4	d		4	m			4	v			4	l			4	m		
5	l		5	m			5	s			5	m			5	g		
6	m		6	g			6	d			6	m			6	v		
7	m		7	v			7	l			7	g			7	s		
8	g		8	s			8	m			8	v			8	d		
9	v		9	d			9	m			9	s			9	l		
10	s		10	l			10	g			10	d			10	m		
11	d		11	m			11	v			11	l			11	m		
12	l	Bormio	12	m			12	s			12	m			12	g		
13	m		13	g			13	d			13	m			13	v		
14	m		14	v			14	l			14	g			14	s		
15	g		15	s			15	m			15	v			15	d		
16	v		16	d			16	m			16	s			16	l		
17	s		17	l			17	g			17	d			17	m		
18	d		18	m			18	v			18	l			18	m		
19	l		19	m			19	s			19	m			19	g		
20	m		20	g			20	d			20	m			20	v		
21	m		21	v			21	l			21	g			21	s		
22	g		22	s			22	m		RADUNO	22	v			22	d		
23	v		23	d			23	m		ATLETICO	23	s		***	23	l		
24	s		24	l			24	g		ACROBATICO	24	d			24	m		
25	d		25	m			25	v		CESENATICO	25	l			25	m		
26	l		26	m			26	s			26	m			26	g		
27	m		27	g			27	d			27	m			27	v		
28	m	Test*	28	v			28	l			28	g			28	s		
29	g		29	s			29	m			29	v			29	d		
30	v		30	d			30	m			30	s			30	l		
			31	l			31	g							31	m		

MdC - Preparazione atletica 8.30 - 11.00 (1 turno)

MdC - Preparazione atletica 9.30 - 12.00 (Turno unico)

Raduno atletico / acrobatico

Raduno in Ghiacciaio SCI ALPINO

\*\*\* da valutare in base alle condizioni dei ghiacciai

MdC - Preparazione atletica 16.30 - 18.30/45\* (\*orario di fine allenamento variabile)

MdC - Preparazione atletica 17.30 - 19.30/45\* (\*orario di fine allenamento variabile)