

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)	Atletica 16.30-18.30/45*	Atletica 17.30-19.30/45*	Raduno (sci alpino)					
1	g					1	m		1	v				1	d		Stelvio	1	m			
2	v					2	d		2	s				2	l			2	g			
3	s					3	l		3	d				3	m			3	v			
4	d					4	m		4	l				4	m			4	s			
5	l					5	m		5	m				5	g			5	d			
6	m					6	g		6	m				6	v			6	l			
7	m					7	v		7	g				7	s			7	m			
8	g					8	s		8	v				8	d			8	m			
9	v					9	d		9	s				9	l			9	g			
10	s					10	l		10	d				10	m			10	v			
11	d					11	m		11	l				11	m			11	s			
12	l					12	m		12	m				12	g			12	d			
13	m					13	g		13	m				13	v			13	l			
14	m					14	v		14	g				14	s			14	m			
15	g					15	s		15	v				15	d			15	m			
16	v					16	d		16	s				16	l			16	g			
17	s					17	l		17	d				17	m			17	v			
18	d					18	m		18	l				18	m			18	s			
19	l					19	m		19	m				19	g			19	d			
20	m					20	g		20	d				20	v			20	l			
21	m					21	v		21	l				21	s			21	m			
22	g					22	s		22	m				22	d			22	m			
23	v					23	d		23	m				23	l			23	g			
24	s					24	l		24	g				24	m			24	v			
25	d					25	m		25	v				25	m			25	s			
26	l					26	m		26	s				26	g			26	d			
27	m					27	g		27	d				27	v			27	l			
28	m					28	v		28	l				28	s			28	m			
29	g					29	s		29	m				29	d			29	m			
30	v					30	d		30	m				30	l			30	g			
31	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)