

PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVI & AUTUNNALI 2023 Atletica + Sci Alpino

GIUGNO		LUGLIO			AGOSTO			SETTEMBRE			OTTOBRE		NOVEMBRE		
	Atletica	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 2 turno 10.30 - 13.00	Atletica 14.30-16.30	Raduno (sci alpino)	Atletica 14.30-16.30	Raduno (sci alpino)	Atletica 14.30-16.30	Raduno (sci alpino)
1	g					1	m			1	v			1	d
2	v					2	m			2	s			2	g
3	s					3	g			3	d			3	v
4	d					4	v			4	l			4	s
5	l					5	s			5	m			5	d
6	m					6	d			6	m			6	l
7	m					7	l			7	g			7	m
8	g					8	m			8	v			8	s
9	v					9	m			9	s			9	g
10	s					10	g			10	d			10	v
11	d					11	v			11	l			11	m
12	l					12	s			12	m			12	d
13	m					13	d			13	m			13	l
14	m					14	l			14	g			14	m
15	g					15	m			15	v			15	s
16	v					16	m			16	s			16	g
17	s					17	g			17	d			17	v
18	d					18	v			18	l			18	m
19	l					19	s			19	m			19	s
20	m	LES				20	d			20	m			20	l
21	m	2				21	l			21	g			21	m
22	g	ALPES				22	m	RADUNO		22	v		***	22	d
23	v					23	m	ATLETICO		23	s			23	g
24	s					24	g	ACROBATICO		24	d			24	v
25	d					25	v	CESENATICO		25	l			25	s
26	l					26	s			26	m			26	d
27	m					27	d			27	m			27	l
28	m					28	l			28	g			28	m
29	g					29	m			29	v			29	m
30	v					30	m			30	s			30	g
						31	l								

MdC - Preparazione atletica 8.30 - 11.00 (1 turno)

MdC - Preparazione atletica 10.30 - 13.00 (2 turno)

Raduno atletico / acrobatico

MdC - Preparazione atletica 14.30 - 16.30 (1 turno)

Raduno in Ghiacciaio SCI ALPINO

*** da valutare in base alle condizioni dei ghiacciai