

PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVI & AUTUNNALI 2026 Presporting

luglio			agosto			settembre			ottobre			novembre			
		Atletica	Sci		Atletica	Sci		Atletica	Sci		Atletica	Sci		Atletica	Sci
1	m			1	s			1	m				1	d	
2	g			2	d			2	m				2	l	
3	v			3	l			3	g				3	m	
4	s			4	m			4	v				4	m	
5	d			5	m			5	s				5	g	
6	l			6	g			6	d				6	v	
7	m			7	v			7	l				7	s	
8	m			8	s			8	m				8	d	
9	g			9	d			9	m				9	l	
10	v			10	l			10	g				10	m	
11	s			11	m			11	v				11	m	
12	d			12	m			12	s				12	g	
13	l			13	g			13	d				13	v	
14	m			14	v			14	l				14	s	
15	m			15	s			15	m				15	d	
16	g			16	d			16	m				16	l	
17	v			17	l			17	g				17	m	
18	s			18	m			18	v				18	m	
19	d			19	m			19	s				19	g	
20	l			20	g			20	d				20	v	
21	m			21	v			21	l				21	s	
22	m			22	s			22	m				22	d	
23	g			23	d			23	m				23	l	
24	v			24	l			24	g				24	m	
25	s			25	m			25	v				25	m	
26	d			26	m			26	s				26	g	
27	l			27	g			27	d				27	v	
28	m			28	v			28	l				28	s	
29	m			29	s			29	m				29	d	inizio attività sciistica
30	g			30	d			30	m				30	l	
31	v			31	l										

Atletica 16.30-18.30, tutti i mercoledì 11.00-12.30

Atletica autunnale 14.30-16.30