

PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVI & AUTUNNALI 2026 Orsetti

| 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 16.30-17.30  
Atletica autunnale 16.30-17.30