

## PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVI & AUTUNNALI 2024 Atletica + Sci Alpino

GIUGNO			LUGLIO			AGOSTO			SETTEMBRE			OTTOBRE			NOVEMBRE									
	Atletica (turno unico)	Raduno (sci alpino)		Atletica (1 turno)	Atletica (2 turno)	Raduno (sci alpino)		Atletica (1 turno)	Atletica (2 turno)	Raduno (sci alpino/atletico)		Atletica (turno unico)	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	s		1	l			1	g			1	d				1	m				1	v		<i>RA</i>
2	d		2	m		<i>Stelvio</i>	2	v			2	l				2	m				2	s		<i>Indoor</i>
3	l		3	m			3	s			3	m				3	g				3	d		
4	m		4	g			4	d			4	m				4	v		<i>R</i>		4	l		<i>Wittenberg</i>
5	m		5	v			5	l			5	g				5	s				5	m		
6	g		6	s			6	m			6	v				6	d				6	m		
7	v		7	d			7	m			7	s				7	l				7	g		
8	s		8	l			8	g			8	d				8	m				8	v		
9	d		9	m			9	v			9	l				9	m				9	s		
10	l		10	m			10	s			10	m				10	g		<i>A</i>		10	d		
11	m		11	g			11	d			11	m				11	v				11	l		
12	m		12	v			12	l			12	g				12	s				12	m		
13	g		13	s			13	m			13	v				13	d				13	m		
14	v	<i>RA</i>	14	d			14	m			14	s				14	l				14	g		
15	s		15	l			15	g			15	d				15	m				15	v		
16	d		16	m			16	v			16	l				16	m				16	s		<i>RA</i>
17	l	<i>Stelvio/Bormio</i>	17	m			17	s			17	m				17	g				17	d		
18	m		18	g			18	d			18	m				18	v				18	l		
19	m		19	v			19	l			19	g				19	s		<i>R</i>		19	m		
20	g		20	s			20	m			20	v				20	d				20	m		
21	v		21	d			21	m			21	s				21	l				21	g		
22	s		22	l			22	g			22	d				22	m				22	v		
23	d		23	m			23	v			23	l				23	m				23	s		
24	l		24	m			24	s			24	m				24	g				24	d		
25	m		25	g			25	d			25	m				25	v		<i>A</i>		25	l		
26	m		26	v			26	l			26	g				26	s				26	m		
27	g		27	s			27	m			27	v				27	d				27	m		
28	v		28	d			28	m			28	s				28	l				28	g		
29	s	<i>RA</i>	29	l			29	g			29	d				29	m				29	v		
30	d		30	m			30	v			30	l				30	m				30	s		
			31	m			31	s								31	g							

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)