

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 14.30-16.30	Atletica 17.30-19.30	Raduno (sci alpino)		Atletica 14.30-16.30	Atletica 17.30-19.30	Raduno (sci alpino)
1	s			1	l			1	g			1	d			1	v		
2	d			2	m			2	v			2	l			2	s		
3	l			3	m			3	s			3	m			3	d		
4	m			4	g			4	d			4	m			4	l		
5	m			5	v			5	l			5	g			5	m		
6	g			6	s			6	m			6	v			6	d		
7	v			7	d			7	m			7	s			7	l		
8	s			8	l			8	g			8	d			8	m		
9	d			9	m			9	v			9	l			9	m		
10	l			10	m			10	s			10	m			10	g		
11	m			11	g			11	d			11	m			11	v		
12	m			12	v			12	l			12	g			12	s		
13	g			13	s			13	m			13	v			13	d		
14	v			14	d			14	m			14	s			14	l		
15	s			15	l			15	g			15	d			15	m		
16	d			16	m			16	v			16	l			16	m		
17	l			17	m			17	s			17	m			17	g		
18	m		Leux	18	g			18	d			18	m			18	v		
19	m		2	19	v			19	l			19	g			19	s		
20	g		Alpes	20	s			20	m			20	v			20	d		
21	v			21	d			21	m			21	s			21	l		
22	s			22	l			22	g			22	d			22	m		
23	d			23	m			23	v			23	l			23	m		
24	l			24	m			24	s			24	m			24	g		
25	m			25	g			25	d			25	m			25	v		
26	m			26	v			26	l			26	g			26	s		
27	g			27	s			27	m		Cesenatico	27	v			27	d		
28	v			28	d			28	m			28	s			28	l		
29	s			29	l			29	g		Raduno	29	d			29	m		
30	d			30	m			30	v		Acrobatico	30	l			30	m		
				31	m			31	s							31	g		

MdC - Preparazione atletica 10.30 - 13.00

MdC - Preparazione atletica 9.30 - 12.00

Raduno in Ghiacciaio SCI ALPINO

Raduno atletico / acrobatico

(1 turno) MdC - Preparazione atletica 14.30 - 16.30

(2 turno) MdC - Preparazione atletica 17.30 - 19.30