



PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVO-AUTUNNALI 2019 Sci Alpino + Atletica

APRILE		MAGGIO		GIUGNO		LUGLIO		AGOSTO		SETTEMBRE		OTTOBRE		NOVEMBRE		DICEMBRE	
		R/A		R/A		R/A		R/A		R/A		R/A		R/A			
	1 m		1 s		1 l	9.00-12.00	1 g	9.00-12.00	1 d	Partenza	1 m			1 v	R/A	1 d	
Atletica	2 g		2 d		2 m		2 v	9.00-12.00	2 l	Stelvio	2 m	16.30-18.30		2 s	R/A	2 l	
Raduno atletico	3 v		3 l		3 m	9.00-12.00	3 s		3 m	R/A	3 g			3 d	R/A	3 m	
Sci estivo	4 s		4 m		4 g		4 d		4 m	R/A	4 v	Partenza		4 l		4 m	
	5 d		5 m		5 v	9.00-12.00	5 l	Raduno atletico MdC	5 g	R/A	5 s	Stelvio		5 s		5 g	
	6 l		6 g		6 s	9.00-12.00	6 m	9.00-12.00	6 v		6 d	R/A		6 m	16.30-18.30	6 v	
	7 m		7 v		7 d		7 m	9.00-12.00	7 s		7 l	R/A		7 g		7 s	
	8 m		8 s	FINE SCUOLA	8 l	Raduno atletico MdC	8 g	9.00-12.00	8 d		8 m			8 v	16.30-18.30	8 d	
	9 g		9 d		9 m	9.00-12.00	9 v	9.00-12.00	9 l	16.30-18.30	9 m	16.30-18.30		9 s		9 l	
10 m	10 v		10 l		10 m	9.00-12.00	10 s		10 m		10 g			10 d		10 m	
11 g	11 s		11 m		11 g	9.00-12.00	11 d		11 m	16.30-18.30	11 v	16.30-18.30		11 l	16.30-18.30	11 m	
12 v	12 d		12 m		12 v	9.00-12.00	12 l	9.00-12.00	12 g	INIZIO SCUOLA TN	12 s			12 m		12 g	
13 s	13 l		13 g		13 s		13 m		13 v	Partenza	13 d			13 m	16.30-18.30	13 v	
14 d	14 m		14 v		14 d		14 m	9.00-12.00	14 s	Stelvio	14 l	16.30-18.30		14 g	Partenza	14 s	
15 l	15 m		15 s		15 l	Raduno atletico MdC	15 g		15 d	R/A	15 m	16.30-18.30		15 v	R/A	15 d	
16 m	16 g		16 d		16 m	9.00-12.00	16 v	9.00-12.00	16 l	R/A	16 m	16.30-18.30		16 s	R/A	16 l	
17 m	17 v		17 l		17 m	9.00-12.00	17 s		17 m		17 g	Partenza		17 d	R/A	17 m	
18 g	18 s		18 m	Partenza	18 g	9.00-12.00	18 d		18 m	16.30-18.30	18 v	Stelvio		18 l	16.30-18.30	18 m	
19 v	R/A		19 m	Bormio-Stelvio	19 v	9.00-12.00	19 l	Raduno atletico MdC	19 g		19 s	R/A		19 m		19 g	
20 s	R/A		20 g	R/A	20 s		20 m	9.00-12.00	20 v	16.30-18.30	20 d	R/A		20 m	16.30-18.30	20 v	
21 d			21 v	R/A	21 d		21 m	9.00-12.00	21 s		21 l	16.30-18.30		21 g		21 s	
22 l			22 s	R/A	22 l	9.00-12.00	22 g	9.00-12.00	22 d		22 m			22 v	Partenza	22 d	
23 m	R/A		23 d		23 m		23 v	9.00-12.00	23 l	16.30-18.30	23 m	16.30-18.30		23 s	R/A	23 l	
24 m	R/A		24 l	1° TEST ATLETICO	24 m	9.00-12.00	24 s		24 m		24 g			24 d	R/A	24 m	
25 g	GARA SOCIALE		25 m	Partenza	25 g		25 d	Partenza	25 m	16.30-18.30	25 v	16.30-18.30		25 l	R/A	25 m	
26 v	R/A		26 l	Bormio-Stelvio	26 v	9.00-12.00	26 l	Raduno atletico	26 g		26 s			26 m		26 g	
27 s	R/A		27 g	R/A	27 s		27 m	CESENATICO	27 v	16.30-18.30	27 d			27 m		27 v	
28 d	R/A		28 v	R/A	28 d		28 m	Acrobatica	28 s		28 l	16.30-18.30		28 g		28 s	
29 l			29 s	R/A	29 l	Raduno atletico MdC	29 g	CESENATICO	29 d		29 m			29 v		29 d	
30 m			30 d		30 m	9.00-12.00	30 v	Acrobatica	30 l	16.30-18.30	30 m	Partenza		30 s	Winter SEASON	30 l	
	31 v				31 m	9.00-12.00	31 s				31 g	Stelvio				31 m	