

## PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVO-AUTUNNALI 2020 Atletica Categoria PreSporting & Orsetti

GIUGNO			LUGLIO			AGOSTO			SETTEMBRE			OTTOBRE			NOVEMBRE			DICEMBRE		
	Presporting	Orsetti		Presporting	Orsetti		Presporting	Orsetti		Presporting	Orsetti		Presporting	Orsetti		Presporting	Orsetti		Presporting	Orsetti
1	l		1	m		1	s		1	m		1	g		1	d		1	m	
2	m		2	g		2	d		2	m		2	v		2	l		2	m	
3	m	PRESENTAZIONE 20/21	3	v		3	l		3	g		3	s		3	m		3	g	
4	g		4	s		4	m		4	v		4	d		4	m		4	v	
5	v		5	d		5	m		5	s		5	l		5	g		5	s	
6	s		6	l		6	g		6	d		6	m		6	v		6	d	
7	d		7	m		7	v		7	l		7	m		7	s		7	l	
8	l		8	m		8	s		8	m		8	g		8	d		8	m	
9	m		9	g		9	d		9	m		9	v		9	l		9	m	
10	m		10	v		10	l		10	g		10	s		10	m		10	g	
11	g		11	s		11	m		11	v		11	d		11	m		11	v	
12	v		12	d		12	m		12	s		12	l		12	g		12	s	
13	s		13	l		13	g		13	d		13	m		13	v		13	d	
14	d		14	m		14	v		14	l		14	m		14	s		14	l	
15	l		15	m		15	s		15	m		15	g		15	d		15	m	
16	m		16	g		16	d		16	m		16	v		16	l		16	m	
17	m		17	v		17	l		17	g		17	s		17	m		17	g	
18	g		18	s		18	m		18	v		18	d		18	m		18	v	
19	v		19	d		19	m		19	s		19	l		19	g		19	s	
20	s		20	l		20	g		20	d		20	m		20	v		20	d	
21	d		21	m		21	v		21	l		21	m		21	s		21	l	
22	l		22	m		22	s		22	m		22	g		22	d		22	m	
23	m		23	g		23	d		23	m		23	v		23	l		23	m	
24	m		24	v		24	l		24	g		24	s		24	m		24	g	
25	g		25	s		25	m		25	v		25	d		25	m		25	v	
26	v		26	d		26	m		26	s		26	l		26	g		26	s	
27	s		27	l		27	g		27	d		27	m		27	v		27	d	
28	d		28	m		28	v		28	l		28	m		28	s	Winter SEASON	28	l	
29	l		29	m		29	s		29	m		29	g		29	d		29	m	
30	m		30	g		30	d		30	m		30	v		30	l		30	m	
			31	v		31	l					31	s					31	g	

MdC - Preparazione atletica 9.00-12.00

MdC - Preparazione atletica 16.30-18.30

MdC - Preparazione atletica 9.00-11.00

MdC - Preparazione atletica 16.30-18.30