



## PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVO-AUTUNNALI 2020 Sci Alpino + Atletica Categoria\_Giovani

GIUGNO		LUGLIO		AGOSTO		SETTEMBRE		OTTOBRE		NOVEMBRE		DICEMBRE		
	Atletica	Sci		Atletica	Sci		Atletica	Sci		Atletica	Sci			
1	l		1	m		1	s		1	g		1	d	
2	m		2	g		2	d		2	v		2	l	
3	m		3	v		3	l		3	s		3	m	
4	g		4	s		4	m		4	d		4	m	
5	v		5	d		5	m		5	l		5	g	
6	s		6	l		6	g		6	m		6	v	
7	d		7	m		7	v		7	m		7	s	
8	l		8	m		8	s		8	g		8	d	
9	m		9	g		9	d		9	v		9	l	
10	m		10	v		10	l		10	s		10	m	
11	g		11	s		11	m		11	d		11	m	
12	v		12	d		12	m		12	l		12	g	
13	s	<b>TEST</b>	13	l		13	g		13	m		13	v	
14	d		14	m		14	v		14	l		14	s	
15	l		15	m		15	s		15	g		15	d	
16	m		16	g		16	d		16	v		16	l	
17	m		17	v		17	l		17	s		17	m	
18	g		18	s		18	m		18	d		18	m	
19	v		19	d		19	m		19	l		19	g	
20	s		20	l		20	g		20	m		20	v	
21	d		21	m		21	v		21	l		21	s	
22	l		22	m		22	s		22	m		22	d	
23	m		23	g		23	d		23	v		23	l	
24	m		24	v		24	l		24	g		24	m	
25	g		25	s		25	m	<i>RADUNO</i>	25	v		25	m	
26	v		26	d		26	m	<i>ATLETICO</i>	26	l		26	g	
27	s		27	l		27	g	<i>ACROBATICO</i>	27	d		27	v	
28	d		28	m		28	v	<i>CESENATICO</i>	28	l		28	s	<i>Winter SEASON</i>
29	l		29	m		29	s		29	m		29	d	
30	m		30	g		30	d		30	v		30	l	
			31	v		31	l		31	s				

MdC - Preparazione atletica 9.00-12.00

MdC - Preparazione atletica 16.30-18.30

*Raduno acrobatico Cesenatico*

*Raduni SCI\_Giovani in Ghiacciaio*