

**PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVI & AUTUNNALI 2023 PreSporting & Orsetti**

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

MdC - Preparazione atletica 10.30 - 13.00  
 MdC - Preparazione atletica 16.30 - 18.00

MdC - Preparazione atletica 14.30 - 16.30  
 MdC - Preparazione atletica 16.30 - 17.30