



Programma Allenamenti Estivi - Autunnali 2022 / Atletica

GIUGNO			LUGLIO			AGOSTO			SETTEMBRE			OTTOBRE			NOVEMBRE		
	ATLETICA	SCI		ATLETICA	SCI		ATLETICA	SCI		ATLETICA	SCI		ATLETICA	SCI		ATLETICA	SCI
1	M		1	V		1	L		1	G		1	S		1	M	
2	G		2	S		2	M		2	V		2	D		2	M	
3	V		3	D		3	M		3	S		3	L		3	G	
4	S		4	L		4	G		4	D		4	M		4	V	
5	D		5	M		5	V		5	L		5	M		5	S	
6	L		6	M		6	S		6	M		6	G		6	D	
7	M		7	G		7	D		7	M		7	V		7	L	
8	M		8	V		8	L		8	G		8	S		8	M	
9	G		9	S		9	M		9	V		9	D		9	M	
10	V		10	D		10	M		10	S		10	L		10	G	
11	S		11	L		11	G		11	D		11	M		11	V	
12	D		12	M		12	V		12	L		12	M		12	S	
13	L		13	M		13	S		13	M		13	G		13	D	
14	M		14	G		14	D		14	M		14	V		14	L	
15	M		15	V		15	L		15	G		15	S		15	M	
16	G		16	S		16	M		16	V		16	D		16	M	
17	V		17	D		17	M		17	S		17	L		17	G	
18	S		18	L		18	G		18	D		18	M		18	V	
19	D		19	M		19	V		19	L		19	M		19	S	
20	L		20	M		20	S		20	M		20	G		20	D	
21	M		21	G		21	D		21	M		21	V		21	L	
22	M		22	V		22	L		22	G		22	S		22	M	
23	G		23	S		23	M		23	V		23	D		23	M	
24	V		24	D		24	M		24	S		24	L		24	G	
25	S		25	L		25	G		25	D		25	M		25	V	
26	D		26	M		26	V		26	L		26	M		26	S	
27	L		27	M		27	S		27	M		27	G		27	D	
28	M		28	G		28	D		28	M		28	V		28	L	
29	M		29	V		29	L		29	G		29	S		29	M	
30	G		30	S		30	M		30	V		30	D		30	M	
			31	D		31	M					31	L				