

PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVI & AUTUNNALI 2023 Atletica + Sci Alpino

GIUGNO			LUGLIO			AGOSTO			SETTEMBRE			OTTOBRE		NOVEMBRE	
	Atletica 9.30- 12.00	Raduno (sci alpino/atletico)	Atletica 1 turno 8.30 -11.00	Atletica 2 turno 10.30 - 13.00	Raduno (sci alpino/atletico)	Atletica 1 turno 8.30 -11.00	Atletica 2 turno 10.30 - 13.00	Raduno (sci alpino/atletico)	Atletica 1 turno 8.30 -11.00	Atletica 16.30-18.30	Raduno (sci alpino/atletico)	Atletica 16.30-18.30	Raduno (sci alpino/atletico)	Atletica 16.30-18.30	Raduno (sci alpino/atletico)
1	g					1	m		1	v		1	d	1	m
2	v					2	m		2	s		2	l	2	g
3	s					3	g		3	d		3	m	3	v
4	d					4	v		4	l		4	m	4	s
5	l					5	s		5	m		5	g	5	d
6	m					6	d		6	m		6	v	6	l
7	m					7	l		7	g		7	s	7	m
8	g					8	m		8	v		8	d	8	m
9	v					9	m		9	s		9	l	9	g
10	s					10	g		10	d		10	m	10	v
11	d					11	v		11	l		11	m	11	s
12	l					12	s		12	m		12	g	12	d
13	m					13	d		13	m		13	v	13	l
14	m					14	l		14	g		14	s	14	m
15	g					15	m		15	v		15	d	15	m
16	v					16	m		16	s		16	l	16	g
17	s					17	g		17	d		17	m	17	v
18	d					18	v		18	l		18	m	18	s
19	l					19	s		19	m		19	g	19	d
20	m					20	d		20	m		20	v	20	l
21	m					21	l		21	g		21	s	21	m
22	g					22	m		22	v		22	d	22	m
23	v					23	m		23	s		23	l	23	g
24	s					24	g		24	d		24	m	24	v
25	d					25	v		25	l		25	m	25	s
26	l					26	s		26	m		26	g	26	d
27	m					27	d		27	m		27	v	27	l
28	m					28	l		28	g		28	s	28	m
29	g					29	m		29	v		29	d	29	m
30	v					30	m		30	s		30	l	30	g
						31	l		31	g		31	m		

MdC - Preparazione atletica 8.30 - 11.00 (1 turno)

MdC - Preparazione atletica 9.30 - 12.00 (Turno unico)

MdC - Preparazione atletica 10.30 - 13.00 (2 turni)

MdC - Preparazione atletica 16.30-18.30

Raduno atletico / acrobatico

Raduno in Ghiacciaio SCI ALPINO

*** da valutare in base alle condizioni dei ghiacciai