



SPORTING CLUB
MADONNA DI CAMPIGLIO

PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVI & AUTUNNALI 2024 Atletica

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

MdC - Preparazione atletica 10.30 - 13.00

MdC - Preparazione atletica 16.30 - 18.30

MdC - Preparazione atletica 14.30 - 16.30

MdC - Preparazione atletica 16.30 - 17.30

MdC - Preparazione atletica 16.30 -17.30

