

PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVI & AUTUNNALI 2024 Atletica + Sci Alpino

| GIUGNO | | | LUGLIO | | | AGOSTO | | | SETTEMBRE | | | OTTOBRE | | | NOVEMBRE | | | |
|--------|---------------------------|------------------------|--------|-----------------------|-----------------------|------------------------|----|-----------------------|-----------------------|------------------------------|----|-------------------------|-------------------------|------------------------|----------|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| | Atletica (turno unico) | Raduno (sci alpino) | | Atletica (1 turno) | Atletica (2 turno) | Raduno (sci alpino) | | Atletica (1 turno) | Atletica (2 turno) | Raduno (sci alpino/atletico) | | Atletica 14.30-16.30 | Atletica 17.30-19.30 | Raduno (sci alpino) | | Atletica 14.30-16.30 | Atletica 17.30-19.30 | Raduno (sci alpino) |
| 1 | s | | 1 | l | | | 1 | g | | | 1 | d | | | 1 | m | | |
| 2 | d | | 2 | m | | | 2 | v | | | 2 | l | | | 2 | m | | |
| 3 | l | | 3 | m | | | 3 | s | | | 3 | m | | | 3 | g | | |
| 4 | m | | 4 | g | | | 4 | d | | | 4 | m | | | 4 | v | | |
| 5 | m | | 5 | v | | | 5 | l | | | 5 | g | | | 5 | s | | |
| 6 | g | | 6 | s | | | 6 | m | | | 6 | v | | | 6 | d | | |
| 7 | v | | 7 | d | | | 7 | m | | | 7 | s | | | 7 | l | | |
| 8 | s | | 8 | l | | | 8 | g | | | 8 | d | | | 8 | m | | |
| 9 | d | | 9 | m | | | 9 | v | | | 9 | l | | | 9 | m | | |
| 10 | l | | 10 | m | | | 10 | s | | | 10 | m | | | 10 | g | | |
| 11 | m | | 11 | g | | | 11 | d | | | 11 | m | | | 11 | v | | |
| 12 | m | | 12 | v | | | 12 | l | | | 12 | g | | | 12 | s | | |
| 13 | g | | 13 | s | | | 13 | m | | | 13 | v | | | 13 | d | | |
| 14 | v | | 14 | d | | | 14 | m | | | 14 | s | | | 14 | l | | |
| 15 | s | | 15 | l | | | 15 | g | | | 15 | d | | | 15 | m | | |
| 16 | d | | 16 | m | | | 16 | v | | | 16 | l | | | 16 | m | | |
| 17 | l | | 17 | m | | | 17 | s | | | 17 | m | | | 17 | g | | |
| 18 | m | | 18 | g | | | 18 | d | | | 18 | m | | | 18 | v | | |
| 19 | m | | 19 | v | | | 19 | l | | | 19 | g | | | 19 | s | | |
| 20 | g | | 20 | s | | | 20 | m | | | 20 | v | | | 20 | d | | |
| 21 | v | | 21 | d | | | 21 | m | | | 21 | s | | | 21 | l | | |
| 22 | s | | 22 | l | | | 22 | g | | | 22 | d | | | 22 | m | | |
| 23 | d | | 23 | m | | | 23 | v | | | 23 | l | | | 23 | m | | |
| 24 | l | | 24 | m | | | 24 | s | | | 24 | m | | | 24 | g | | |
| 25 | m | | 25 | g | | | 25 | d | | | 25 | m | | | 25 | v | | |
| 26 | m | | 26 | v | | | 26 | l | | | 26 | g | | | 26 | s | | |
| 27 | g | | 27 | s | | | 27 | m | | Cesenatico | 27 | v | | | 27 | d | | |
| 28 | v | | 28 | d | | | 28 | m | | | 28 | s | | | 28 | l | | |
| 29 | s | | 29 | l | | | 29 | g | | Raduno | 29 | d | | | 29 | m | | |
| 30 | d | | 30 | m | | | 30 | v | | Acrobatico | 30 | l | | | 30 | m | | |
| | | | 31 | m | | | 31 | s | | | | | | | 31 | g | | |

MdC - Preparazione atletica 10.30 - 13.00

MdC - Preparazione atletica 9.30 - 12.00

Raduno in Ghiacciaio SCI ALPINO

Raduno atletico / acrobatico

(1 turno) MdC - Preparazione atletica 14.30 - 16.30

(2 turno) MdC - Preparazione atletica 17.30 - 19.30