

PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVI & AUTUNNALI 2024 Atletica + Sci Alpino

MAGGIO			GIUGNO			LUGLIO			AGOSTO			SETTEMBRE			OTTOBRE			NOVEMBRE		
	Atletica (turno serale) 18.00-20.00	Raduno (sci alpino/atletico)		Atletica (turno serale) 18.00-20.00	Atletica (1 turno)	Raduno (sci alpino/atletico)		Atletica (1 turno)	Atletica (2 turno)	Raduno (sci alpino)		Atletica 16.30-18.30/45*	Atletica 17.30-19.30/45*	Raduno (sci alpino)		Atletica 16.30-18.30/45*	Atletica 17.30-19.30/45*	Raduno (sci alpino)		
1	g		1	s			1	l			1	g			1	d				
2	v		2	d			2	m		Stelvio	2	v			2	l		Saas Fee		
3	s		3	l			3	m			3	s			3	m				
4	d		4	m			4	g			4	d			4	m				
5	l		5	m			5	v			5	l			5	g				
6	m		6	g			6	s			6	m			6	v				
7	m		7	v			7	d			7	m			7	s				
8	g		8	s			8	l			8	g			8	d				
9	v		9	d			9	m			9	v			9	l				
10	s		10	l			10	m			10	s			10	m				
11	s		11	m			11	g			11	d			11	m				
12	d		12	m			12	v			12	l			12	g				
13	l		13	g			13	s			13	m			13	v				
14	m		14	v			14	d			14	m			14	s				
15	m		15	s			15	l			15	g			15	d				
16	g		16	d			16	m			16	v			16	l				
17	v		17	l			17	m		Wittenburg	17	s			17	m				
18	s		18	m		Stelvio/Bormio	18	g		Indoor	18	d			18	m				
19	d		19	m			19	v			19	l			19	g				
20	l		20	g			20	s			20	m		Formia	20	v				
21	m		21	v			21	d			21	m			21	s				
22	m		22	s			22	l			22	g			22	d				
23	g		23	d			23	m			23	v			23	l				
24	v	Test	24	l			24	m			24	s			24	m				
25	s		25	m			25	g			25	d			25	m				
26	d		26	m			26	v			26	l			26	g				
27	l		27	g			27	s			27	m			27	v				
28	m		28	v		Test	28	d			28	m			28	s				
29	m		29	s			29	l			29	g			29	d		Stelvio		
30	g		30	d			30	m			30	v			30	l				
31	v						31	m			31	s								

MdC - Preparazione atletica 8.30 - 11.00 (1 turno)

Raduno atletico / acrobatico

Raduno in Ghiacciaio SCI ALPINO

*** da valutare in base alle condizioni dei ghiacciai

MdC - Preparazione atletica 16.30 - 18.30/45* (*orario di fine allenamento variabile)

MdC - Preparazione atletica 17.30 - 19.30/45* (*orario di fine allenamento variabile)