

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 16.30-18.30	Raduno (sci alpino/atletico)		Atletica 16.30-18.30	Raduno (sci alpino/atletico)	
1	g		1	s			1	m			1	v		1	d	1	m
2	v		2	d			2	m			2	s		2	l	2	g
3	s		3	l	8.30 - 11.00	Stelvio	3	g			3	d		3	m	3	v
4	d		4	m			4	v			4	l		4	m	4	s
5	l		5	m			5	s			5	m		5	g	5	d
6	m		6	g			6	d			6	m		6	v	6	l
7	m		7	v			7	l			7	g		7	s	7	m
8	g		8	s			8	m			8	v		8	d	8	m
9	v		9	d			9	m			9	s		9	l	9	g
10	s		10	l			10	g			10	d		10	m	10	v
11	d		11	m			11	v			11	l		11	m	11	s
12	l	Bormio	12	m			12	s			12	m		12	g	12	d
13	m		13	g			13	d			13	m		13	v	13	l
14	m		14	v			14	l			14	g		14	s	14	m
15	g		15	s			15	m			15	v		15	d	15	m
16	v		16	d			16	m			16	s		16	l	16	g
17	s		17	l			17	g			17	d		17	m	17	v
18	d		18	m			18	v			18	l		18	m	18	s
19	l		19	m			19	s			19	m		19	g	19	d
20	m		20	g			20	d			20	m		20	v	20	l
21	m		21	v			21	l			21	g		21	s	21	m
22	g		22	s			22	m		RADUNO	22	v		22	d	22	m
23	v		23	d			23	m		ATLETICO	23	s		23	l	23	g
24	s		24	l			24	g		ACROBATICO	24	d		24	m	24	v
25	d		25	m			25	v		CESENATICO	25	l		25	m	25	s
26	l		26	m			26	s			26	m		26	g	26	d
27	m		27	g			27	d			27	m		27	v	27	l
28	m	Test*	28	v			28	l			28	g		28	s	28	m
29	g		29	s			29	m			29	v		29	d	29	m
30	v		30	d			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