

**PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVI & AUTUNNALI 2023 PreSporting & Orsetti**

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

Mdc - Preparazione atletica 10.30 - 13.00  
Mdc - Preparazione atletica 16.30 - 18.00

Mdc - Preparazione atletica 16.30-18.30  
Mdc - Preparazione atletica 16.30-17.30