SPORTING CLUB
MADONNA DI CAMPIGLIO

PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVI & AUTUNNALI 2023 Atletica + Sci Alpino

GIUGNO

		Atletica	Raduno (sci alpino/atletico)
1	g		
2	v		
3	s		
4	d		
5	l		
6	m		
7	m		
8	g		
9	v		
10	s		
11	d		
12	l		
13	m		
14	m		
15	g		
16	v		
17	s		
18	d		
19	l		
20	m		LES
21	m		2
22	g		ALPES
23	v		
24	s		
25	d		
26	l		
27	m		
28	m		
29	g		
30	v		

LUGLIO

		Atletica 1 turno 8.30 -11.00	Atletica 2 turno 10.30 - 13.00	Raduno (sci alpino/atletico)
1	s			
2	d			
3	l			
4	m			
5	m			
6	g			
7	v			
8	s			
9	d			
10	l			
11	m			
12	m			
13	g			
14	v			
15	s			
16	d			
17	l			
18	m			
19	m			
20	g			
21	v			
22	s			
23	d			
24	l			
25	m			
26	m			
27	g			
28	v			
29	s			
30	d			
31	l			

AGOSTO

		Atletica 1 turno 8.30 -11.00	Atletica 2 turno 10.30 - 13.00	Raduno (sci alpino/atletico)
1	m			
2	m			
3	g			
4	v			
5	s			
6	d			
7	l			
8	m			
9	m			
10	g			
11	v			
12	s			
13	d			
14	l			
15	m			
16	m			
17	g			
18	v			
19	s			
20	d			
21	l			
22	m			RADUNO
23	m			ATLETICO
24	g			ACROBATICO
25	v			CESENATICO
26	s			
27	d			
28	l			
29	m			
30	m			
31	g			

SETTEMBRE

		Atletica 2 turno 10.30 - 13.00	Atletica 16.30-18.30	Raduno (sci alpino/atletico)
1	v			
2	s			
3	d			
4	l			***
5	m			
6	m			
7	g			
8	v			
9	s			
10	d			
11	l			
12	m			
13	m			
14	g			
15	v			
16	s			
17	d			
18	l			
19	m			
20	m			
21	g			
22	v			***
23	s			
24	d			
25	l			
26	m			
27	m			
28	g			
29	v			
30	s			

OTTOBRE

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

NOVEMBRE

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

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 turno)

MdC - Preparazione atletica 16.30-18.30

Raduno atletico / acrobatico

Raduno in Ghiacciaio SCI ALPINO

*** da valutare in base alle condizioni dei ghiacciai

SPORTING CLUB MADONNA DI CAMPIGLIO