



Programma Allenamenti Estivi - Autunnali 2022 / Atletica

PreSporting

GIUGNO			LUGLIO			AGOSTO			SETTEMBRE			OTTOBRE			NOVEMBRE		
			ATLETICA	9.00 - 12.00		ATLETICA	9.00 - 12.00		ATLETICA	16.30 - 18.30		ATLETICA	16.30 - 18.30		ATLETICA	16.30 - 18.30	
1	M				1	L		1	G		1	S		1	M		
2	G				2	M		2	V		2	D		2	M		
3	V				3	D		3	S		3	L		3	G		
4	S				4	L		4	D		4	M		4	V		
5	D				5	M		5	L		5	M		5	S		
6	L				6	M		6	M		6	G		6	D		
7	M				7	G		7	M		7	V		7	L		
8	M				8	V		8	G		8	S		8	M		
9	G				9	S		9	V		9	D		9	M		
10	V				10	D		10	S		10	L		10	G		
11	S				11	L		11	D		11	M		11	V		
12	D				12	M		12	L		12	M		12	S		
13	L				13	M		13	M		13	G		13	D		
14	M				14	G		14	M		14	V		14	L		
15	M				15	V		15	G		15	S		15	M		
16	G				16	S		16	V		16	D		16	M		
17	V				17	D		17	S		17	L		17	G		
18	S				18	L		18	D		18	M		18	V		
19	D				19	M		19	L		19	M		19	S		
20	L				20	M		20	M		20	G		20	D		
21	M				21	G		21	M		21	V		21	L		
22	M				22	V		22	G		22	S		22	M		
23	G				23	S		23	V		23	D		23	M		
24	V				24	D		24	S		24	L		24	G		
25	S				25	L		25	D		25	M		25	V		
26	D				26	M		26	L		26	M		26	S		
27	L				27	M		27	M		27	G		27	D		
28	M				28	G		28	M		28	V		28	L		
29	M				29	V		29	G		29	S		29	M		
30	G				30	S		30	V		30	D		30	M		
					31	D		31	M		31	L					

■ MDC - Preparazione Atletica 9.00 - 12.00
■ MDC - Preparazione Atletica 16.30 - 18.30