

PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVO-AUTUNNALI 2021 Atletica Categoria PreSporting & Orsetti

GIUGNO			LUGLIO			AGOSTO			SETTEMBRE			OTTOBRE			NOVEMBRE			DICEMBRE					
			PreSporting	Orsetti				PreSporting	Orsetti				PreSporting	Orsetti				PreSporting	Orsetti				
1	m		1	g		1	d		1	m		1	v		1	l		1	m		1	m	
2	m		2	v		2	l		2	g		2	s		2	m		2	g		2	g	
3	g		3	s		3	m		3	v		3	d		3	m		3	v		3	v	
4	v		4	d		4	m		4	s		4	l		4	g		4	s		4	s	
5	s		5	l		5	g		5	d		5	m		5	v		5	d		5	d	
6	d		6	m		6	v		6	l		6	m		6	s		6	l		6	l	
7	l		7	m		7	s		7	m		7	g		7	d		7	m		7	m	
8	m		8	g		8	d		8	m		8	v		8	l		8	m		8	m	
9	m		9	v		9	l		9	g		9	s		9	m		9	g		9	g	
10	g		10	s		10	m		10	v		10	d		10	m		10	v		10	v	
11	v		11	d		11	m		11	s		11	l		11	g		11	s		11	s	
12	s		12	l		12	g		12	d		12	m		12	v		12	d		12	d	
13	d		13	m		13	v		13	l		13	m		13	s		13	l		13	l	
14	l		14	m		14	s		14	m		14	g		14	d		14	m		14	m	
15	m		15	g		15	d		15	m		15	v		15	l		15	m		15	m	
16	m		16	v		16	l		16	g		16	s		16	m		16	g		16	g	
17	g		17	s		17	m		17	v		17	d		17	m		17	v		17	v	
18	v		18	d		18	m		18	s		18	l		18	g		18	s		18	s	
19	s		19	l		19	g		19	d		19	m		19	v		19	d		19	d	
20	d		20	m		20	v		20	l		20	m		20	s		20	l		20	l	
21	l		21	m		21	s		21	m		21	g		21	d		21	m		21	m	
22	m		22	g		22	d		22	m		22	v		22	l		22	m		22	m	
23	m		23	v		23	l		23	g		23	s		23	m		23	g		23	g	
24	g		24	s		24	m		24	v		24	d		24	m		24	v		24	v	
25	v		25	d		25	m		25	s		25	l		25	g		25	s		25	s	
26	s		26	l		26	g		26	d		26	m		26	v		26	d		26	d	
27	d		27	m		27	v		27	l		27	m		27	s	Winter SEASON	27	l		27	l	
28	l		28	m		28	s		28	m		28	g		28	d		28	m		28	m	
29	m		29	g		29	d		29	m		29	v		29	l		29	m		29	m	
30	m		30	v		30	l		30	g		30	s		30	m		30	g		30	g	
			31	s		31	m					31	d					31	v				

MdC - Preparazione atletica 8.45-12.00

MdC - Preparazione atletica 16.30-18.30