



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  | V        |              | 1  | L         |               | 1  | G        |               | 1  | M        |               |  |
| 2      | G |  |          |              | 2  | S        |              | 2  | M         |               | 2  | V        |               | 2  | D        |               |  |
| 3      | V |  |          |              | 3  | D        |              | 3  | M         |               | 3  | S        |               | 3  | L        |               |  |
| 4      | S |  |          |              | 4  | L        |              | 4  | G         |               | 4  | D        |               | 4  | M        |               |  |
| 5      | D |  |          |              | 5  | M        |              | 5  | V         |               | 5  | L        |               | 5  | M        |               |  |
| 6      | L |  |          |              | 6  | M        |              | 6  | S         |               | 6  | M        |               | 6  | G        |               |  |
| 7      | M |  |          |              | 7  | G        |              | 7  | D         |               | 7  | M        |               | 7  | V        |               |  |
| 8      | M |  |          |              | 8  | V        |              | 8  | L         |               | 8  | G        |               | 8  | S        |               |  |
| 9      | G |  |          |              | 9  | S        |              | 9  | M         |               | 9  | V        |               | 9  | D        |               |  |
| 10     | V |  |          |              | 10 | D        |              | 10 | M         |               | 10 | S        |               | 10 | L        |               |  |
| 11     | S |  |          |              | 11 | L        |              | 11 | G         |               | 11 | D        |               | 11 | M        |               |  |
| 12     | D |  |          |              | 12 | M        |              | 12 | V         |               | 12 | L        |               | 12 | M        |               |  |
| 13     | L |  |          |              | 13 | M        |              | 13 | S         |               | 13 | M        |               | 13 | G        |               |  |
| 14     | M |  |          |              | 14 | G        |              | 14 | D         |               | 14 | M        |               | 14 | V        |               |  |
| 15     | M |  |          |              | 15 | V        |              | 15 | L         |               | 15 | G        |               | 15 | S        |               |  |
| 16     | G |  |          |              | 16 | S        |              | 16 | M         |               | 16 | V        |               | 16 | D        |               |  |
| 17     | V |  |          |              | 17 | D        |              | 17 | M         |               | 17 | S        |               | 17 | L        |               |  |
| 18     | S |  |          |              | 18 | L        |              | 18 | G         |               | 18 | D        |               | 18 | M        |               |  |
| 19     | D |  |          |              | 19 | M        |              | 19 | V         |               | 19 | L        |               | 19 | M        |               |  |
| 20     | L |  |          |              | 20 | M        |              | 20 | S         |               | 20 | M        |               | 20 | G        |               |  |
| 21     | M |  |          |              | 21 | G        |              | 21 | D         |               | 21 | M        |               | 21 | V        |               |  |
| 22     | M |  |          |              | 22 | V        |              | 22 | L         |               | 22 | G        |               | 22 | S        |               |  |
| 23     | G |  |          |              | 23 | S        |              | 23 | M         |               | 23 | V        |               | 23 | D        |               |  |
| 24     | V |  |          |              | 24 | D        |              | 24 | M         |               | 24 | S        |               | 24 | L        |               |  |
| 25     | S |  |          |              | 25 | L        |              | 25 | G         |               | 25 | D        |               | 25 | M        |               |  |
| 26     | D |  |          |              | 26 | M        |              | 26 | V         |               | 26 | L        |               | 26 | M        |               |  |
| 27     | L |  |          |              | 27 | M        |              | 27 | S         |               | 27 | M        |               | 27 | G        |               |  |
| 28     | M |  |          |              | 28 | G        |              | 28 | D         |               | 28 | M        |               | 28 | V        |               |  |
| 29     | M |  |          |              | 29 | V        |              | 29 | L         |               | 29 | G        |               | 29 | S        |               |  |
| 30     | G |  |          |              | 30 | S        |              | 30 | M         |               | 30 | V        |               | 30 | D        |               |  |
|        |   |  |          |              | 31 | D        |              | 31 | M         |               |    |          |               | 31 | L        |               |  |

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