

## PROGRAMMA ALLENAMENTI ESTIVO-AUTUNNALI 2021 Sci Alpino + Atletica Categoria\_Aspiranti/Giovani

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

MdC - Preparazione atletica 9.00-12.00

MdC - Preparazione atletica 16.30-18.30

Raduno acrobatico Cesenatico

Raduni SCI in Ghiacciaio