

LUNEDI' 4	MARTEDI' 5	MERCOLEDI' 6	GIOVEDI' 7	VENERDI' 8	SABATO 9	DOMENICA 10
ORE 7,15 colazione per tutti	ORE 6,10 Gr. PALESTRA ORE 7,15 colazione per tutti	ORE 7,15 colazione per tutti	PESO ALTEZZA ORE 7:00 ORE 7,15 colazione per tutti			
SCUOLA	SCUOLA	SCUOLA	SCUOLA	CHIUSURA CONVITTO	CHIUSURA CONVITTO	CHIUSURA CONVITTO fino ore 17.30
PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO			
14,30 CHECK FISIO	14,30 FISIO	14,30 FISIO	14,30 FISIO			
STUDIO 14,30- 16.00		STUDIO 14,30- 15.50				
ORE 16,15 PARTENZA BUS IOLO	ORE 15,30 PARTENZA BUS GISPI – scuole De Andrè	ORE 16,00 PARTENZA BUS IOLO	ORE 15.15 PARTENZA BUS GISPI – scuole De Andrè			
PALESTRA REPARTI + COLLETTIVO	Allenamento SEVEN + Beep test avanti + reparto avanti	PALESTRA gruppi + COLLETTIVO	Beep test trequarti +reparto avanti +collettivo			
ORE 19,15 BUS RIENTRO	ORE 18,10 BUS	ORE 19,15 BUS RIENTRO	A partire dalle ore 17.45 RIENTRO Alle famiglie			
	ORE 18,30 – 20 STUDIO					
20,00 CENA	20,00 CENA	20,00 CENA	ORE 19.00 CHIUSURA CONVITTO			
		STUDIO INDIVIDUALE				
22:00 Dormire	22:00 Dormire	22,00 dormire				RIENTRO IN STRUTTURA ENTRO ORE 22.30

NOTE: Martedì 5 DIC. allenamento SEVEN,
Mercoledì 6 DIC atleti invitati Toscana-Marche

DUTY BOYS: Del Bono, Cannone, Krifi, Betti, Mori, Belletti, Romano