

PROGRAMMA SETTIMANALE 15/01 - 19/01



DUTY BOYS: BALDELLI - BATISTA

| | MATTINO | POMERIGGIO | SERA |
|---|----------------------------|--|--------------------------------|
| LUNEDì 15 | ORE 7.15 - COLAZIONE | ORE 14.00 - FISIO | ORE 20.00 CENA |
| | ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA | ORE 14.30 - 16.00 - STUDIO | ORE 20.30 - 21.45 TEMPO LIBERO |
| | ORE 14.00 - PRANZO | ORE 16.15 - PARTENZA BUS IOLO | ORE 22.00 - DORMIRE |
| | | ORE 16.30 - 18.30 - ALLENAMENTO Rugby off+LDG | |
| | | ORE 18.45 - RIENTRO BUS | |
| NOTE: LUNEDì 15 GENNAIO ORE 19.00 - 20.30 CORSO DI AGGIORNAMENTO ANDREA DI GIANDOMENICO c/o CONVITTO CICOGNINI | | | |
| MARTEDì 16 | ORE 7.15 - COLAZIONE | ORE 14.00 - FISIO | ORE 20.00 CENA |
| | ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA | ORE 15.30 - PARTENZA A PIEDI GISPI (scuole De Andrè) | ORE 20.30 - 21.45 TEMPO LIBERO |
| | ORE 14.00 - PRANZO | ORE 16.15 - 18.00 ALLENAMENTO COLLETTIVO | ORE 22.00 - DORMIRE |
| | | ORE 18.10 - RIENTRO BUS | |
| | | ORE 18.30 - 20.00 - STUDIO | |
| MERCOLEDì 17 | ORE 6.00 - PALESTRA | ORE 14.00 - FISIO | ORE 20.40 CENA |
| | ORE 7.15 - COLAZIONE | ORE 14.30 - 16.00 - STUDIO + PALESTRA a seguire | ORE 21.20 - 22.25 TEMPO LIBERO |
| | ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA | ORE 17.00 - PARTENZA BUS IOLO | ORE 22.40 - DORMIRE |
| | ORE 14.00 - PRANZO | ORE 18.00 MATCH CDFP vs SELEZ.TOSCANA U18 | |
| | | ORE 20.15 - RIENTRO BUS | |
| NOTE: MERCOLEDì 17 GENNAIO ORE 18.00 - 20.00 MATCH CDFP vs SELEZ.TOSCANA U18 | | | |
| GIOVEDì 18 | ORE 7.15 - COLAZIONE | ORE 14.00 - FISIO | ORE 20.00 CENA |
| | ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA | ORE 14.30 - 15.50 STUDIO | ORE 20.30 - 21.45 USCITA |
| | ORE 14.00 - PRANZO | ORE 16.00 - PARTENZA BUS GISPI | ORE 22.00 - DORMIRE |
| | | ORE 16.30 - 18.30 : COLLETTIVO + SPECIFICO RUOLO | |
| | | ORE 19.00 - RIENTRO BUS | |
| VENERDì 19 | ORE 7.15 - COLAZIONE | ORE 14.30 RIENTRO ATLETI AI CLUB DI APPARTENENZA | |
| | ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA | | |
| | ORE 14.00 - PRANZO | | |
| | | | |