

PROGRAMMA SETTIMANALE 29/01 – 2/02



DUTY BOYS:
CANNONE, DIANTI

	MATTINO	POMERIGGIO	SERA
LUNEDÌ 19	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO + RIUNIONE STAFF	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 16.30 palestra conv. GR1/colloqui	ORE 22.00 - DORMIRE
		ORE 17.30 palestra conv. GR2/colloqui	
NOTE: ATLETI UNDER 16 in convitto			
MARTEDÌ 20	ORE 6.00 PALESTRA	ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 15.30 - PARTENZA BUS COIANO PISTA	ORE 20.30 - 21.45 TEMPO LIBERO o FI
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 16.00 - test fisici	ORE 22.00 - DORMIRE
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 18.00 - RIENTRO BUS	
NOTE: invitati U16			
MERCOLEDÌ 21		ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.30 - 16.00 - STUDIO INDIVIDUALE	ORE 21.20 - 22.25 TEMPO LIBERO
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 16.10 - PARTENZA BUS IOLO	ORE 22.40 - DORMIRE
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 16.30 - 18.30 partita zonale	
NOTE: zonale u17 (partita) + esterni			
GIOVEDÌ 22	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 15.30 - gr PALESTRA/gr. STUDIO	ORE 20.30 - 21.45 USCITA
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 16:15 ASA GISPI	ORE 22.00 - DORMIRE
		ORE 18.30 - 20.00 - STUDIO	
NOTE: ASA U16			
VENERDÌ 23	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.30 RIENTRO ATLETI AI CLUB DI APP.	
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA		
	ORE 14.00 - PRANZO		