

PROGRAMMA SETTIMANALE 26/02 – 02/03



DUTY BOYS:
LUCCHESI, LEON SCOTT

	MATTINO	POMERIGGIO	SERA
LUNEDÌ 26	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/test medici	ORE 20.30 - 21.45 TEMPO LIBERO
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 16. 15 PARTENZA BUS IOLO	ORE 22.00 - DORMIRE
		ALLENAMENTO COLLETTIVO	
		ORE 19.45 RIENTRO BUS	
NOTE: INVITO 4 ATLETI UNDER 16			
MARTEDÌ 27		ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 15.30 - PALESTRA GR. CONVITTO	ORE 20.30 - 21.45 TEMPO LIBERO o FI
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	test	ORE 22.00 - DORMIRE
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 18.30 - 20.00 - STUDIO	
NOTE: Grassi, Gelsi + 7 atleti, zonale Milano			
MERCOLEDÌ 28		ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.30 - 16.00 - STUDIO	ORE 21.00 - 22.15 INCONTRO PSICOL
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 16.30 - PALESTRA GR. CONVITTO	ORE 22.40 - DORMIRE
	ORE 14.00 - PRANZO	test	
GIOVEDÌ 1	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 14.30 -16:45 STUDIO	ORE 20.30 - 21.45 USCITA
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 16:00-17:45 ASA GISPI	ORE 22.00 - DORMIRE
		ORE 17:15 partenza BUS GISPI atleti cdfp	
		ORE 19:45 RIENTRO BUS	
NOTE: ASA U16 + AMI under 18 SIENA			
VENERDÌ 2	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.30 RIENTRO ATLETI AI CLUB DI APP,	
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA		
	ORE 14.00 - PRANZO		