

PROGRAMMA SETTIMANALE 5/03 - 09/03



DUTY BOYS: PRAMPI, BELLETTI

	MATTINO	POMERIGGIO	SERA
LUNEDÌ 5	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 - 22.00
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 16.15 - PARTENZA BUS IOLO	ORE 22.40 - DORMIRE
		ORE 16.30 - 19.00 : COLLETTIVO + REPARTI	
		ORE 19.45 - RIENTRO BUS	
NOTE: ATLETI AMI AREA TOSCANA			
MARTEDÌ 6		ORE 14.00 - FISIO + ORE 15.00 PALESTRA 3/4	ORE 20.00 CENA
	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 15.30 PARTENZA A PIEDI GISPI	ORE 20.30 - 22.00 intervento dott.ssa Sansone
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 15.45 - 17.45 ALLENAMENTO	ORE 22.40 - DORMIRE
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 18.00 RIENTRO BUS	
	ORE 18.30 - 20.00 STUDIO		
NOTE: ATLETI U16			
MERCOLEDÌ 7		ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 15.30 - PARTENZA BUS COIANO (PISTA)	ORE 21.20 - 22.25 TEMPO LIBERO
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 15.45 - 18.00 :ALLENAMENTO IN PISTA	ORE 22.40 - DORMIRE
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 18.15 - RIENTRO BUS	
	ORE 18.30 - 20.00 STUDIO		
NOTE: ATLETI AMI AREA UMBRIA			
GIOVEDÌ 8	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 15.30 PARTENZA BUS GISPI	ORE 20.30 - 21.45 TEMPO LIBERO
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 15.45 - 17.45 ALLENAMENTO	ORE 22.00 - DORMIRE
		ORE 18.00 RIENTRO BUS	
	ORE 18.30 - 20.00 STUDIO		
VENERDÌ 9	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.30 RIENTRO ATLETI AI CLUB DI APPARTENENZA	
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA		
	ORE 14.00 - PRANZO		