

Lunedì 11		Martedì 12		Mercoledì 13		Giovedì 14		Venerdì 15	
			COMUNICARE TRENI W/E						
				6:00	PALESTRA				
7:15	COLAZIONE	7:15	COLAZIONE	7:15	COLAZIONE	7:15	COLAZIONE	7:15	COLAZIONE
	SPUNTINO		SPUNTINO		SPUNTINO		SPUNTINO		SPUNTINO
	PRANZO leggero		PRANZO leggero		PRANZO leggero		PRANZO leggero		PRANZO
	almeno 2h prima allenamento		almeno 2h prima allenamento		almeno 2h prima allenamento		almeno 2h prima allenamento		
14:00	STUDIO	14:00	STUDIO	14:00	STUDIO	14:00	STUDIO		RITORNO A CASA
14:30	check in medico sala fisio	15:30	partenza bus IOLO CHERSONI						
			reparti/palestra	15:45	partenza bus IOLO CHERSONI	15:45	partenza bus GISPI DENTI		
			collettivo	16:30	situazioni collettive		reparto		
		17:45	doccia		PFA		rugby (40')		MERENDA
		18:15	rientro bus			17:40	doccia		
		dopo all.	STUDIO	19:00	rientro bus	18:15	rientro bus		
						18:40	STUDIO		Allenamento proprio Club
20:00	CENA	20:00	CENA	19:30	CENA	20:00	CENA		
20:45	tempo libero /riunione		comunicare viaggi weekend	20:00	STUDIO		eventuale USCITA		
22:00	Dormire	22:00	Dormire	22:30	Dormire	23:00			
NOTTE	EDOARDO		EDOARDO		PAOLO		ELIA		

notte domenica 17
MARCO
MINUTAGGI