

| Lunedì 1 |                              | Martedì 2                   |                              | Mercoledì 3 |                             | Giovedì 4 |                             | Venerdì 5 |                          |
|----------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------|-----------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|--------------------------|
|          |                              | <b>COMUNICARE TRENI W/E</b> |                              |             |                             |           |                             |           |                          |
|          |                              | <b>ENTRO LE 21:00</b>       |                              | 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 |           |                          |
|          | RIUNIONE STAFF ALLENATORI 18 |                             |                              | 14:00       | STUDIO                      | 14:00     | STUDIO                      |           | RITORNO A CASA           |
| 14:30    | SALA FISIO: check in         | 15:15                       | Gruppo Palestra/video-skills |             |                             | 15:45     | partenza bus GISPI DENTI    |           |                          |
|          | STUDIO                       | 16:30                       | cambio                       | 15:45       | partenza bus IOLO CHERSONI  |           | reparto (30')               |           |                          |
|          |                              | 17:30                       | chiusura                     | 16:30       | Rugby                       |           | rugby (40')                 |           |                          |
| 16:20    | partenza bus IOLO CHERSONI   | dopo all.                   | STUDIO                       |             | PFA                         | 17:40     | doccia                      |           |                          |
|          | situazioni collettive        |                             |                              |             |                             | 18:15     | rientro bus                 |           |                          |
| 19:30    | rientro bus                  |                             |                              | 19:00       | rientro bus                 | 18:30     | STUDIO                      |           |                          |
|          |                              |                             |                              |             |                             |           |                             |           | Allenamento proprio Club |
| 20:00    | CENA                         | 20:00                       | CENA                         | 19:30       | CENA                        | 20:00     | CENA                        |           |                          |
| 20:45    | tempo libero /riunione       |                             | tempo libero                 | 20:00       | STUDIO                      |           | eventuale USCITA            |           |                          |
| 22:00    | Dormire                      | 22:00                       | Dormire                      | 22:30       | Dormire                     | 23:00     |                             |           |                          |
|          | NOTTE EDOARDO                |                             | EDOARDO                      |             | EDOARDO                     |           | EDOARDO                     |           |                          |
|          |                              |                             |                              |             |                             |           |                             |           | notte domenica 7         |
|          |                              |                             |                              |             |                             |           |                             |           | MARCO                    |
|          |                              |                             |                              |             |                             |           |                             |           | MINUTAGGI                |
|          |                              |                             |                              |             |                             |           |                             |           | <b>ENTRO LE 18:00</b>    |