

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		RITORNO A CASA
14:30	SALA FISIO: check in	15:30	partenza bus IOLO CHERSONI						
	STUDIO		reparti/palestra	16:00	partenza bus IOLO CHERSONI	15:15	Gruppo Palestra/video-skills		
			collettivo	16:30	A.S.A.+2002	16:30	cambio		
16:20	partenza bus IOLO CHERSONI	17:30	doccia		2001 PFA/palestra	17:30	chiusura		MERENDA
	situazioni collettive	18:00	rientro bus			dopo all.	STUDIO		
19:30	rientro bus	dopo all.	STUDIO	19:00	rientro bus				
									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		EDOARDO		EDOARDO		

notte domenica 17
MINUTAGGI