

Lunedì 18		Martedì 19		Mercoledì 20		Giovedì 21		Venerdì 22	
			<b>COMUNICARE TRENI W/E</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		
				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		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 24
									EDOARDO
									<b>MINUTAGGI</b>