

Lunedì 14		Martedì 15		Mercoledì 16		Giovedì 17		Venerdì 18	
			COMUNICARE TRENI W/E						
			ENTRO LE 15:00						
7:15	COLAZIONE	7:15	COLAZIONE	7:15	COLAZIONE	7:15	COLAZIONE	7:15	COLAZIONE
8:00	SCUOLA	8:00	SCUOLA	8:00	SCUOLA	8:00	SCUOLA	8:00	SCUOLA
	SPUNTINO		SPUNTINO		SPUNTINO		SPUNTINO		SPUNTINO
13/15	PRANZO leggero		PRANZO leggero	13/15	PRANZO leggero	13/15	PRANZO leggero	13/15	PRANZO
	almeno 2h prima allenamento		almeno 2h prima allenamento		almeno 2h prima allenamento		almeno 2h prima allenamento		
	STUDIO		STUDIO	14:00	STUDIO	14:00	STUDIO		
14:30	SALA FISIO: check medico		FISIO		FISIO		FISIO		RITORNO A CASA E ALLENAMENTO CLUB
15:45	partenza bus IOLO CHERSONI	15:45	partenza bus IOLO CHERSONI	15:45	AVANTI+3/4 SUL CAMPO	15:00	TEST SIEROLOGICO		PER OGNI COMUNICAZIONE CIRCA L'ARRIVO IN CONVITTO DI DOM 20 CONTATTARE IL RESP. NOTTURNO
	¾ gioco spazio/piede/LDG		Allenamento 7's Andy Vilk						
	MEDIANI PAUL GRIFFEN	15:45	avanti touche sintetico		ATTIVITA' INFORTUNATI	15:45	palestra+video+lanci		
convitto	Avanti	convitto	¾ palestra			convitto	specifico ruolo		
	8 Gym + 7 skills (rotazione 50')		Gruppi da 6 Gym + video						
18:00	rientro bus	18:15	rientro bus	18:00	rientro bus				
	STUDIO		STUDIO		STUDIO		STUDIO		
20:00	CENA	20:00	CENA	20:00	CENA	20:00	CENA		
22:00	Dormire	22:00	Dormire	22:00	Dormire	22:00	dormire		
RESP. NOTTE	EDOARDO	RESP. NOTTE	EDOARDO	RESP. NOTTE	EDOARDO	RESP. NOTTE	MARCO	RESP. NOTTE DOM 8	ALBERTO
	BRUNETTI				PINZANI-FORMIGLI				

divisione STAFF:
convitto= prep+fisio/doc+Gigi

divisione STAFF:
convitto= prep+fisio/doc+ Gigi

divisione STAFF:
convitto= prep
* piazzatori 40'+ 50' palestra

divisione STAFF:
convitto= fisio/doc+video analyst