

Lunedì 21		Martedì 22		Mercoledì 23		Giovedì 24		Venerdì 25	
			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	AVANTI+3/4 SUL CAMPO	15:45	partenza bus DENTI		PER OGNI COMUNICAZIONE CIRCA L'ARRIVO IN CONVITTO DI DOM 27 CONTATTARE IL RESP. NOTTURNO
	¼ gioco spazio/piede/LDG	15:45	avanti touche sintetico				lavori atletici/rugby		
			convitto ¼ palestra						
	Avanti		Gruppi da 6 Gym + video	convitto	ATTIVITA' INFORTUNATI	convitto	Lanci + video		
	8 Gym + 7 skills (rotazione 50')								
18:00	rientro bus			18:00	rientro bus	17:45	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	STEFANO	RESP. NOTTE DOM 27	LUIGI

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