

| Lunedì 19      |   | Martedì 20     |  | Mercoledì 21   |   | Giovedì 22     |   | Venerdì 23               |   |
|----------------|---|----------------|--|----------------|---|----------------|---|--------------------------|---|
|                |   |                | <b>COMUNICARE TRENI W/E<br/>ENTRO LE 15:00</b> |                |   |                |   |                          |   |
| 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<br>almeno 2h prima allenamento   |                | PRANZO leggero<br>almeno 2h prima allenamento  | 13/15          | PRANZO leggero<br>almeno 2h prima allenamento | 13/15          | PRANZO leggero<br>almeno 2h prima allenamento | 13/15                    | PRANZO  |
|                | STUDIO  |                | STUDIO   | 14:00          | STUDIO  | 14:00          | STUDIO  |                          | RITORNO A CASA E<br>ALLENAMENTO CLUB  |
| 14:30          | SALA FISIO: check medico                        |                | FISIO  |                | FISIO   |                | FISIO   |                          |   |
| 15:45          | partenza bus IOLO FANTACCINI                    | 15:45          | avanti touche sintetico                        | 15:45          | PARTENZA IOLO CHERSONI                        | 15:45          | partenza bus ¼ Denti                          |                          |   |
|                | ¼ gioco spazio/piede/LDG                        | convitto       | ¼ palestra<br>Gruppi da 6 Gym + video          |                | AVANTI+3/4 SUL CAMPO                          |                | lavori atletici/rugby                         |                          |   |
| convitto       | Avanti<br>8 palestra + 7 skills (rotazione 50') |                |  | convitto       | infortunati attività palestra                 | convitto       | Lanci + video palestra infortunati            |                          | <b>PER OGNI<br/>COMUNICAZIONE CIRCA<br/>L'ARRIVO IN CONVITTO DI<br/>DOM 25 CONTATTARE IL<br/>RESP. NOTTURNO</b> |
| 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                                       |                          | ORA SOLARE  |
| RESP.<br>NOTTE | EDOARDO   | RESP.<br>NOTTE | EDOARDO  | RESP.<br>NOTTE | EDOARDO                                       | RESP.<br>NOTTE | PAOLO   | RESP.<br>NOTTE<br>DOM 25 | GIGGI   |

BRUNETTI-MICHELAZZI

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