

Lunedì 11	Martedì 12	Mercoledì 13	Giovedì 14	Venerdì 15
	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 DAD	8:00 SCUOLA	8:00 SCUOLA	8:00 SCUOLA	8:00 SCUOLA
SPUNTINO	SPUNTINO	SPUNTINO	SPUNTINO	SPUNTINO
13:00 PRANZO AUTONOMO	PRANZO leggero	13/15 PRANZO leggero	13/15 PRANZO leggero	13/15 PRANZO
14:30 RAMPONE STAFF/ATLETI	almeno 2h prima allenamento	almeno 2h prima allenamento	almeno 2h prima allenamento	
SALA FISIO: check medico	STUDIO	14:00 STUDIO	14:00 STUDIO	
16:15 partenza bus ROLO FANTACCINI	15:15 partenza BUS Avanti campo Dentri (Gigi)	FISIO	FISIO	
** (Alberto) MEDIANI PAUL CRIFFEN **	15:00 palestra	15:45 partenza bus Iolo tutti*	15:15 partenza bus Dentri gruppo misto	BUONE FESTE!
convitto: Avanti palestra 2 gruppi da 8	convitto: Palestra 2 gruppi da 7 compresi infort.	rugby: situazioni collettive+repartit	esercitazioni breakdown	PER OGNI COMUNICAZIONE CIRCA L'ARRIVO IN CONVITTO DI DOM 17 GENNAIO CONTATTARE IL RESP. NOTTURNO
passaggi + tec. A terra (campino)	skills individuali	PFA	convitto: palestra+colloqui	
il termine dei 2 gruppi 20' touche	17:30 dentro bus	18:15 dentro bus	17:45 dentro bus	
18:15 dentro bus	17:45 STUDIO	STUDIO	STUDIO	
STUDIO				
20:00 CENA	20:00 CENA	20:00 CENA	20:00 CENA	
21:00 BDM MENTAL COACHING	22:00 dormire	22:00 dormire	22:00 dormire	
22:00 dormire	RESP. NOTTE DOARDO	RESP. NOTTE DOARDO	RESP. NOTTE PAOLO	RESP. NOTTE DOM 17 GEN CIGGI

* Brunetti
** Cantini-Sampleri

* Pizani-Formigli