



PROGRAMMA PRE CAMPIONATO SENIORES SERIE B 2010/2011

ALLE SEDUTE DI ALLENAMENTO SEMPRE SCARPE TACCHETTI E GINNASTICA - IN PALESTRA SALVIETTA PERSONALE

DATE	GIORNO	ORARIO	ATTIVITA'	NOTE
------	--------	--------	-----------	------

23/08/2010	LUNEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO	TEST VELOCITA	SETTIMANA 1
24/08/2010	MARTEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO	TEST BEEP	
25/08/2010	MERCOLEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
26/08/2010	GIOVEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
27/08/2010	VENERDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
	SAB/DOM		LIBERO		

30/08/2010	LUNEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		SETTIMANA 2
31/08/2010	MARTEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
01/09/2010	MERCOLEDI	H. 20.00	ALLENAMENTO		
02/09/2010	GIOVEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
03/09/2010	VENERDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
05/09/2010	DOM	FULL DAY	TEAM BUILDING	LUOGO DA DEFINIRE	

06/09/2010	LUNEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		SETTIMANA 3
07/09/2010	MARTEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
08/09/2010	MERCOLEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
09/09/2010	GIOVEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
10/09/2010	VENERDI'	H.20.00	ALLENAMENTO		
12/09/2010	DOM		AMICHEVOLE		

13/09/2010	LUNEDI'	H. 18.00-21.00	PALESTRA		SETTIMANA 4
14/09/2010	MARTEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
15/09/2010	MERCOLEDI'	H. 18.00-21.00	PALESTRA		
16/09/2010	GIOVEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
17/09/2010	VENERDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
19/09/2010	DOMENICA		AMICHEVOLE		

20/09/2010	LUNEDI'	H. 18.00-21.00	PALESTRA FACOLTATIVA		SETTIMANA 5
21/09/2010	MARTEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
22/09/2010	MERCOLEDI'	H. 20.00	PALESTRA		
23/09/2010	GIOVEDI	H. 20.00	ALLENAMENTO		
24/09/2010	VENERDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
25/09/2010	SAB		AMICHEVOLE		

27/09/2010	LUNEDI'	H. 18.00-21.00	PALESTRA		SETTIMANA 6
28/09/2010	MARTEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
30/09/2010	MERCOLEDI'	H. 18.00-21.00	PALESTRA		
01/10/2010	GIOVEDI'	H. 20.00	ALLENAMENTO		
02/10/2010	VENERDI'	H.20	ALLENAMENTO	CENA CLUB HOUSE	
04/10/2010	DOMENICA	H.15	INIZIO CAMPIONATO		

NUMERI UTILI:	TORRICELLA	allenatore	328 2143566
	TONELLI	dirigente	349 2213443
	PANIGALLI	palestra	338 2068764