



# Piano della settimana

23/08/20 - 29/08/20

|               | DOMENICA | LUNEDÌ  | MARTEDÌ  | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO   |
|---------------|----------|---|--|-----------|---------|---------|--|
| 07:30         |          |   | SVEGLIA                   |           |         |         |  |
| 08:00         |          |   | COLAZIONE                 |           |         |         |  |
| 08:50         |          |   | RITROVO  |           |         |         |  |
| 09:00         |          | ARRIVO IN<br>STRUTTURA E<br>ACCOGLIENZA<br>PARTECIPANTI | PARTENZA PER LE POSTAZIONI DI ALLENAMENTO  |           |         |         | ULTIMO<br>ALLENAMENTO<br> |
| 09:30         |          |   |  |           |         |         |  |
| 11:00         |          |   | ALLENAMENTO             |           |         |         |  |
| 11:30         |          |   |  |           |         |         | PARTENZE<br>              |
| 12:00         |          |   |  |           |         |         |  |
| 12:30         |          |   | PRANZO                  |           |         |         |  |
| 15:00         |          |   | RITROVO  |           |         |         |  |
| 15:15         |          |   | PARTENZA PER LE POSTAZIONI DI ALLENAMENTO  |           |         |         |  |
| 15:30 - 18:30 |          | PRIMO<br>ALLENAMENTO                                    | ALLENAMENTO E ATTIVITÀ  |           |         |         |  |
| 19:30         |          |   | CENA                    |           |         |         |  |
| 20:30 - 21:15 |          |   | APPROFONDIMENTO TEMA DEL GIORNO  |           |         |         |  |
| 21:30 - 22:30 |          |   | ATTIVITÀ DIVERSE   |           |         |         |  |
| 23:00         |          |   | IN CAMERA               |           |         |         |  |

**Attenzione: non dimenticate di portare le lenzuola e gli asciugamani**