



**Il programma  
potrà subire  
lievi variazioni**

**PROGRAMMA ALLENAMENTO DAL 13 AL 27 NOVEMBRE**

<b>Martedì 13 Novembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Pesi gruppo unico alle ore 15.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"</b>
<b>Mercoledì 14 Novembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 15.30 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Latina
<b>Giovedì 15 Novembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Latina
<b>Venerdì 16 Novembre</b>	<b>Pesi 1° gruppo alle ore 09.00 Pesi 2° gruppo alle ore 10.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Latina
<b>Sabato 17 Novembre</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 10.00 alle ore 12.00 Palazzetto dello Sport Latina	<b>Segue programma Trasferita RAVENNA</b>
<b>Domenica 18 Novembre</b>	<b>Allenamento Pre-gara</b> dalle ore 09.30 alle ore 11.00 Palazzetto dello Sport di Ravenna <b>A seguire Pranzo</b>	<b>08^ Giornata di Campionato</b> Palazzetto dello Sport di Ravenna Inizio gara ore 18.00 <b>Consar Ravenna Vs Top Volley Latina</b>
<b>Lunedì 19 Novembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>RIPOSO</b>
<b>Martedì 20 Novembre</b>	<b>Pesi 1° gruppo alle ore 09.00 Pesi 2° gruppo alle ore 10.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 18.00 alle ore 20.30 Palazzetto dello Sport Latina
<b>Mercoledì 21 Novembre</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 09.30 alle ore 11.00 Palazzetto dello Sport Latina	<b>Tecnica</b> dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Latina
<b>Giovedì 22 Novembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 18.00 alle ore 20.30 Palazzetto dello Sport Latina
<b>Venerdì 23 Novembre</b>	<b>Pesi 1° gruppo alle ore 09.00 Pesi 2° gruppo alle ore 10.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Latina
<b>Sabato 24 Novembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 16.30 alle ore 19.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Domenica 25 Novembre</b>	<b>Allenamento Pre-gara</b> dalle ore 11.00 alle ore 12.30 Palazzetto dello Sport di Cisterna di Latina	<b>09^ Giornata di Campionato</b> Palazzetto dello Sport di Cisterna di Latina Inizio gara ore 18.00 <b>Top Volley Latina Vs BCC Castellana Grotte</b>
<b>Lunedì 26 Novembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>RIPOSO</b>
<b>Martedì 27 Novembre</b>	<b>Pesi 1° gruppo alle ore 09.00 Pesi 2° gruppo alle ore 10.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 18.00 alle ore 20.30 Palazzetto dello Sport Latina