



**Il programma
potrà subire
lievi variazioni**

PROGRAMMA ALLENAMENTO DAL 18 FEBBRAIO AL 02 MARZO

Martedì 18 Febbraio	RIPOSO	Pesi gruppo unico alle ore 15.00 Presso “New Body Evolution” Cisterna di Latina <i>a seguire</i> Tecnica dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Mercoledì 19 Gennaio	RIPOSO	Tecnica dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Giovedì 20 Gennaio	RIPOSO	Tecnica dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Venerdì 21 Gennaio	Pesi gruppo unico alle ore 08.45 Presso la Palestra “PALAFITNESS”	Tecnica dalle ore 15.00 alle ore 17.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Sabato 22 Febbraio	LIBERO	LIBERO
Domenica 23 Febbraio	RIPOSO	LIBERO
Lunedì 24 Febbraio	RIPOSO	Pesi gruppo unico alle ore 16.00 Presso “New Body Evolution” Cisterna di Latina <i>a seguire</i> Tecnica dalle ore 17.00 alle ore 19.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Martedì 25 Febbraio	RIPOSO	Tecnica dalle ore 15.30 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Mercoledì 26 Febbraio	Pesi gruppo unico alle ore 08.45 Presso la Palestra “PALAFITNESS”	Tecnica dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Giovedì 27 Febbraio	Tecnica dalle ore 11.45 alle ore 14.15 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina	
Venerdì 28 Febbraio	Pesi gruppo unico alle ore 08.45 Presso la Palestra “PALAFITNESS”	Tecnica dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Sabato 29 Febbraio	Segue Programma Trasferta TRENTO	Segue Programma Trasferta TRENTO
Domenica 01 Marzo	Allenamento Pre-gara dalle ore 09.30 alle ore 11.00 Palazzetto dello Sport di Trento	22^ Giornata di Campionato Palazzetto dello Sport di Trento Inizio gara ore 18.00 Itas Diatec Trentino Vs Top Volley Cisterna
Lunedì 02 Marzo	RIPOSO	Pesi gruppo unico alle ore 15.00 Presso “New Body Evolution” Cisterna di Latina <i>a seguire</i> Tecnica dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina