



**Il programma  
potrà subire  
lievi variazioni**

**PROGRAMMA ALLENAMENTO DAL 04 AL 18 MARZO**

<b>Mercoledì 04 Marzo</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Giovedì 05 Marzo</b>	<b>Pesi gruppo unico alle ore 08.45 Presso la Palestra "PALAFITNESS"</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Venerdì 06 Marzo</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 15.00 alle ore 18.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Sabato 07 Marzo</b>	<b>Allenamento Pre-gara dalle ore 11.00 alle ore 12.30 Palazzetto dello Sport di Cisterna di Latina</b>	<b>23^ Giornata di Campionato</b> Palazzetto dello Sport di Cisterna di Latina Inizio gara ore 18.00 - <b>Diretta RAI SPORT HD</b> <b>Top Volley Cisterna Vs Calzedonia Verona</b>
<b>Domenica 08 Marzo</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>LIBERO</b>
<b>Lunedì 09 Marzo</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Pesi gruppo unico alle ore 15.00 "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</b>
<b>Martedì 10 Marzo</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 15.30 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Mercoledì 11 Febbraio</b>	<b>Pesi gruppo unico alle ore 08.45 Presso la Palestra "PALAFITNESS"</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Giovedì 12 Marzo</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 11.45 alle ore 14.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina	<b>RIPOSO</b>
<b>Venerdì 13 Marzo</b>	<b>Segue Programma Trasferta VIBO VALENTIA</b>	<b>Segue Programma Trasferta VIBO VALENTIA</b>
<b>Sabato 14 Marzo</b>	<b>Allenamento Pre-gara dalle ore 09.30 alle ore 11.00 Palazzetto dello Sport di Vibo Valentia</b>	<b>24^ Giornata di Campionato</b> Palazzetto dello Sport di Vibo Valentia Inizio gara ore 18.00 - <b>Diretta RAI SPORT HD</b> <b>Tonno Callipo Vibo Vs Top Volley Cisterna</b>
<b>Domenica 15 Marzo</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Pesi gruppo unico alle ore 17.00 "New Body Evolution" Cisterna di Latina</b>
<b>Lunedì 16 Marzo</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Martedì 17 Marzo</b>	<b>Segue Programma Trasferta TRENTO</b>	<b>Segue Programma Trasferta TRENTO</b>
<b>Mercoledì 18 Marzo</b>	<b>Allenamento Pre-gara dalle ore 10.00 alle ore 11.30 Palazzetto dello Sport di Trento</b>	<b>22^ Giornata di Campionato</b> Palazzetto dello Sport di Trento Inizio gara ore 20.30 <b>Ita Trentino Vs Top Volley Cisterna</b>