



**Il programma
potrà subire
lievi variazioni**

PROGRAMMA ALLENAMENTO DAL 26 FEBBRAIO AL 07 MARZO 2021

Venerdì 26 Febbraio	RIPOSO	Tecnica dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Sabato 27 Febbraio	Pesi Gruppo unico dalle ore 09.00 Presso Azzurra Fitness Club Cisterna di Latina	Tecnica + Salti dalle ore 16.30 alle ore 19.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Domenica 28 Febbraio	RIPOSO	RIPOSO
Lunedì 01 Marzo	Pesi Gruppo unico dalle ore 10.00 Presso Azzurra Fitness Club Cisterna di Latina	Tecnica dalle ore 16.30 alle ore 19.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Martedì 02 Marzo	Tecnica 1° Gruppo dalle ore 10.00 alle ore 11.00 2° Gruppo dalle ore 11.00 alle ore 12.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina	Tecnica dalle ore 16.30 alle ore 19.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Mercoledì 03 Marzo	RIPOSO	Gara Amichevole Palazzetto dello Sport di Pontecagnano (SA) Inizio riscaldamento alle ore 16.30 Top Volley Cisterna Vs Tonno Callipo Vibo
Giovedì 04 Marzo	RIPOSO	RIPOSO
Venerdì 05 Marzo	Pesi Gruppo unico dalle ore 09.00 Presso Azzurra Fitness Club Cisterna di Latina	Tecnica dalle ore 16.30 alle ore 19.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Sabato 06 Marzo	RIPOSO	Tecnica dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Domenica 07 Marzo	RIPOSO	RIPOSO