



**Il programma  
potrà subire  
lievi variazioni**

**PROGRAMMA ALLENAMENTO DAL 26 FEBBRAIO AL 07 MARZO 2021**

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