

Roma 5 luglio 2019

Oggetto: Programma raduno a Borgo San Giovanni (MI), 7-8 settembre 2019

Alle Giocatrici della Nazionale Femminile

Segue il programma del raduno della nazionale femminile che si svolgerà nei giorni 7-8 settembre 2019 presso il Palazzetto in via IV Novembre a Riozzo di Cerro al Lambro (MI).

Ore:

Sabato 7 settembre	12.30	ritrovo
	12.45-13.00	teoria: presentazione
	13.00-13.15	cambiarsi
	13.15-13.30	riscaldamento esterno
	13.30-15.00	allenamento sul campo
	15.00-15.45	pausa
	15.45-16.45	test fisici
	17.00-18.30	allenamento sul campo
	18.30-18.45	defaticamento
	18.45-19.30	doccia e simili
20.00	cena	
Domenica 8 settembre	7.00	colazione
	7.45	arrivo in palestra
	8.15-8.30	riscaldamento
	8.30-10.00	allenamento sul campo
	10.00-10.30	pausa
	10.30-11.45	teoria
	11.45-12.00	riscaldamento
	12.00-12.15	riscaldamento tecnico
	12.15-13.30	amichevole
	13.30-13.45	defaticamento
	13.45-14.30	doccia e simili
	14.30-14.45	saluti

