

2017|2018

Ottobre			Novembre			Dicembre			Gennaio			Febbraio			Marzo			Aprile			Maggio			Giugno			Luglio			Agosto			Settembre		
1 D			1 M			1 V			1 L			1 G			1 G			1 D			1 M			1 V			1 D			1 M			1 S		
2 L			2 G			2 S			2 M			2 V			2 V			2 L			2 M			2 S			2 L			2 G			2 D		
3 M			3 V			3 D			3 M			3 S	EV. AMICHEVOLE		3 S			3 M			3 G			3 D			3 M			3 V			3 L		
4 M			4 S			4 L			4 G			4 D			4 D	EV. AMICHEVOLE		4 M			4 V			4 L			4 M			4 S			4 M		
5 G			5 D			5 M			5 V			5 L			5 L			5 G			5 S			5 M			5 G			5 D			5 M		
6 V			6 L			6 M			6 S			6 M			6 M			6 V			6 D			6 M			6 V			6 L			6 G		
7 S			7 M			7 G	ASSEMBLEA STRAORDINARIA		7 D			7 M			7 M			7 S			7 L			7 G			7 S	GRIGLIATA		7 M			7 V		
8 D			8 M			8 V			8 L			8 G			8 G			8 D			8 M			8 V			8 D			8 M			8 S		
9 L			9 G			9 S			9 M			9 V	ATTACCO		9 V			9 L			9 M			9 S			9 L			9 G			9 D		
10 M			10 V			10 D			10 M	PALESTRA STAINER		10 S			10 S	EV. AMICHEVOLE		10 M			10 G			10 D			10 M			10 V			10 L		
11 M			11 S			11 L			11 G			11 D			11 D			11 M			11 V			11 L			11 M			11 S			11 M		
12 G			12 D			12 M			12 V	PALESTRA STAINER		12 L	DIFESA		12 L			12 G			12 S			12 M			12 G			12 D			12 M		
13 V			13 L			13 M			13 S			13 M	ATTACCO		13 M			13 V			13 D			13 M			13 V			13 L			13 G		
14 S			14 M			14 G			14 D			14 M	DIFESA		14 M			14 S			14 L			14 G			14 S			14 M			14 V		
15 D			15 M			15 V			15 L			15 G			15 G			15 D			15 M			15 V			15 D			15 M			15 S		
16 L			16 G			16 S	CENA		16 M			16 V	RITIRO		16 V			16 L			16 M			16 S			16 L			16 G			16 D		
17 M			17 V			17 D			17 M	SINETICO campo E (Cornaredo)		17 S	RITIRO		17 S			17 M			17 G			17 D			17 M			17 V			17 L		
18 M			18 S			18 L			18 G			18 D	RITIRO		18 D	EV. AMICHEVOLE		18 M			18 V			18 L			18 M			18 S			18 M		
19 G			19 D			19 M			19 V	SINETICO campo E (Cornaredo)		19 L			19 L			19 G			19 S			19 M			19 G			19 D			19 M		
20 V			20 L			20 M			20 S			20 M			20 M			20 V			20 D			20 M			20 V			20 L			20 G		
21 S			21 M			21 G			21 D			21 M			21 M			21 S			21 L			21 G			21 S			21 M			21 V		
22 D			22 M			22 V			22 L			22 G			22 G			22 D			22 M			22 V			22 D			22 M			22 S		
23 L			23 G			23 S			23 M			23 V			23 V			23 L			23 M			23 S			23 L			23 G			23 D		
24 M			24 V			24 D			24 M	SINETICO campo E (Cornaredo)		24 S			24 S	EV. AMICHEVOLE		24 M			24 G			24 D			24 M			24 V			24 L		
25 M			25 S			25 L			25 G			25 D	EV. AMICHEVOLE		25 D			25 M			25 V			25 L			25 M			25 S			25 M		
26 G			26 D			26 M			26 V	SINETICO campo E (Cornaredo)		26 L			26 L			26 G			26 S			26 M			26 G			26 D			26 M		
27 V			27 L			27 M			27 S			27 M			27 M			27 V			27 D			27 M			27 V			27 L			27 G		
28 S			28 M			28 G			28 D	AMICHEVOLE (casa) BLUESTORM		28 M			28 M			28 S			28 L			28 G			28 S			28 M			28 V		
29 D			29 M			29 V			29 L						29 G			29 D			29 M			29 V			29 D			29 M			29 S	ASSEMBLEA GENERALE	
30 L			30 G			30 S			30 M						30 V			30 L			30 M			30 S			30 L			30 G			30 D		
31 M						31 D			31 M	SINETICO campo E (Cornaredo)					31 S	GRIGLIATA					31 G						31 M			31 V					

PREPARAZIONE ATLETICA

PREPARAZIONE AL CAMPIONATO (PLAYBOOK)

CAMPIONATO

VACANZA

- Allenamento sul campo / in palestra
- Lezione / Riunione di squadra
- Probabile partita di campionato / eventuale amichevole
- Vacanze scolastiche