

Programma di massima della preparazione
Girone di ritorno - stagione 2011 / 2012
A.S.C. Gordola - 1a squadra

Giorno	Orario	Cosa	Dove	Osservazioni	
Mar 10.01.2012	20.30 - 22.00	allenamento / body pump	Palestra caserma Losone	Pre-preparazione	1a settimana
Gio 12.01.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie e CST		
Mar 17.01.2012	20.30 - 22.00	allenamento / body pump	Palestra caserma Losone	Pre-preparazione	2a settimana
Gio 19.01.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie e CST		
Sab 21.01.2012	10.00 - 14.00	sci di fondo	S. Bernardino		
Mar 24.01.2012	20.30 - 22.00	allenamento / body pump	Palestra caserma Losone	Pre-preparazione	3a settimana
Gio 26.01.2012	19.00 - 20.30	boxe	Boxe Club Ascona		
Mar 31.01.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie o CST	Preparazione	1a settimana
Mer 01.02.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie o CST		
Ven 03.02.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie o CST		
Sab 04.02.2012	14.00 - 16.00	amichevole interna	Roviscaglie o CST		
Mar 07.02.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie o CST	Preparazione	2a settimana
Mer 08.02.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie o CST		
Ven 10.02.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie o CST		
Sab 11.02.2012	?	amichevole	?		
Mar 14.02.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie	Preparazione	3a settimana
Mer 15.02.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie		
Ven 17.02.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie		
Sab 18.02.2012	?	amichevole	?		

Mar 21.02.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie	Campo d'allenamento <i>(Chi non partecipa al campo si allenerà al Roviscaglie con un programma specifico)</i>	4a settimana
Mer 22.02.2012	10.00 - 16.00	trasferta	Gordola - Benicasim (E)		
Gio 23.02.2012	matt. e pom.	allenamento	Benicasim (E)		
Ven 24.02.2012	matt. e pom.	allenamento	Benicasim (E)		
Sab 25.02.2012	?	amichevole	Benicasim (E)		
Dom 26.02.2012	12.00 - 19.00	trasferta	Benicasim (E) - Gordola		
Mar 28.02.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie	Preparazione	5a settimana
Gio 01.03.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie		
Ven 02.03.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie		
Dom 04.03.2012	?	amichevole	?		
Mar 06.03.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie	Preparazione	6a settimana
Gio 08.03.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie		
Ven 09.03.2012	19.00 - 20.30	allenamento	Roviscaglie		
Dom 11.03.2012	16.00 - 18.00	campionato	Contone	Campionato	

Cugnasco, 04.01.2012