

PROGRAMMA ALLENAMENTO FIORETTO GPG 2016/17

CLASSE	2008/2009									
	2008		cat. PRIME LAME							
	2007		cat. MASCHIETTI/BAMBINE							
	2006		cat. GIOVANISSIMI / E							
	2005		cat. RAGAZZI / E							
	2004		cat. ALLIEVI							
	2003/2002/2001		cat. CADETTI / E	}	ASSOLUTI					
	2000/1999/1998		cat. GIOVANI / E							
	prima del 1998									
PREPARATORE ATLETICO		PLASTICHINI E1 E2 (2010-11-12)			SCUOLA SCHERMA E3 (2009+2010 idonei)					
Lunedì 17,00 - 18,00		<i>Da LUNEDÌ a GIOVEDÌ dalle 17.00 - 18.00</i>			<i>Da LUNEDÌ a GIOVEDÌ dalle 17.00 - 18.30</i>					
Mercoledì 17,00 - 18,00		<i>Da LUNEDÌ a GIOVEDÌ dalle 17.00 - 18.00</i>			<i>Da LUNEDÌ a GIOVEDÌ dalle 17.00 - 18.30</i>					
LUNEDÌ		<u>MASCHIETTI/BAMBINE - GIOVANISSIMI/E - RAGAZZI/E</u>								
		17.00 - 17.30	Preparatore	1 ^a turno 11-12-13 anni PREP.			2 ^a turno 8-9-10 GAMBE SCHERMA			
		17.30 - 18.00	Preparatore	2 ^a turno 8-9-10 anni PREP.			1 ^a turno 11-12-13 GAMBE SCHERMA			
		18.00 - 19.30	ASSALTI ESERCIZI E LEZIONI							
MARTEDÌ		<u>MASCHIETTI/BAMBINE - GIOVANISSIMI (i RAGAZZI alle 18 con ASSOLUTI)</u>								
		17.00 - 17.20	RISCALDAMENTO							
		17.20 - 18.00	GAMBE SCHERMA							
		18.00 - 19.30	ASSALTI E LEZIONI							
MERCOLEDÌ		<u>MASCHIETTI/BAMBINE - GIOVANISSIMI/E - RAGAZZI/E</u>								
		17.00 - 17.30	Preparatore	1 ^a turno 11-12-13 anni PREP.			2 ^a turno 8-9-10 GAMBE SCHERMA			
		17.30 - 18.00	Preparatore	2 ^a turno 8-9-10 anni PREP.			1 ^a turno 11-12-13 GAMBE SCHERMA			
		18.00 - 19.30	<u>GIRONE</u>							
GIOVEDÌ		<u>MASCHIETTI/BAMBINE - GIOVANISSIMI - RAGAZZI</u>								
		17.00 - 17.20	RISCALDAMENTO							
		17.20 - 18.00	GAMBE SCHERMA							
		18.00 - 19.30	ASSALTI E LEZIONI							
VENERDÌ		<u>MASCHIETTI/BAMBINE - GIOVANISSIMI - RAGAZZI</u>								
		17.00 - 17.30	RISCALDAMENTO /GIOCO							
		17.30 - 18.30	ASSALTI CONTROLLATI / LEZIONI							
		18.30 - 19.30	ASSALTI / LEZIONI							