

RITIRO ALICE SUPERIORE – ANNO 2022 – CAT 2009

VENERDÌ 2 SETTEMBRE

*PARTENZA ORE 14.30 DA VIA SERVAIS CON IL PULMINO
20 POSTI “ZENITH”



*ARRIVO AD ALICE SUPERIORE PER LE 15.30

*SCELTA DELLE CAMERE E SISTEMAZIONE

* ORE 16.30 PRIMO ALLENAMENTO STAGIONALE SUL CAMPO A 8 IN ERBA

*ORE 18.30 TERMINA ALLENAMENTO, SISTEMAZIONE ATTREZZATURA

*ORE 19.00 DOCCIA

ORE 20.00 CENA

ORE 21.30 “TORNEO SOTTO LE STELLE DI ALICE” - CALCETTO A 5

ORE 23.00 TERMINA IL TORNEO , DOCCIA

ORE 24.00 A LETTO

SABATO 3 SETTEMBRE

ORE 7.15 SVEGLIA

ORE 8.15 COLAZIONE

ORE 9.15 PARTENZA PER IL LAGO DI MEUGLIANO (25 MIN A PIEDI)

ORE 9.45 ALLENAMENTO AL LAGO DI MEUGLIANO

ORE 11 TERMINA ALLENAMENTO AL LAGO



ORE 12 DOCCIA

ORE 13 PRANZO

ORE 14. LEZIONE TATTICA CON SCELTA MODULO

ORE 15 ELEZIONE DEL CAPITANO

ORE 16.00 ALLENAMENTO TECNICO TATTICO

ORE 18.30 TERMINA ALLENAMENTO

ORE 20.00 CENA

ORE 21.30 TORNEO "SOTTO LE STELLE DI ALICE" –

ORE 23.00 TERMINA IL TORNEO, DOCCIA

ORE 24 A LETTO



















DOMENICA 4 SETTEMBRE

ORE 7.15 SVEGLIA

ORE 8.15 COLAZIONE

ORE 9.15 MINI RISCALDAMENTO ATLETICO

ORE 10 TORNEO CAMPO A 8

ORE 12 TERMINA L'ALLENAMENTO – DOCCIA

ORE 13 PRANZO CON LE FAMIGLIE



