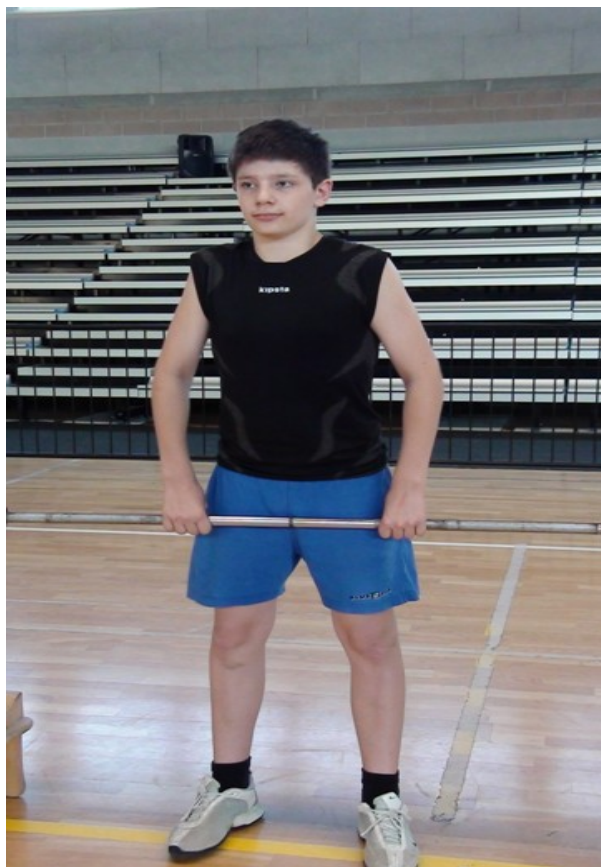


RITIRO ESTIVO

Scritto da Nicola

Giovedì 16 Agosto 2012 13:02 - Ultimo aggiornamento Giovedì 16 Agosto 2012 13:09



RITIRO ESTIVO

Scritto da Nicola

Giovedì 16 Agosto 2012 13:02 - Ultimo aggiornamento Giovedì 16 Agosto 2012 13:09

RITIRO ESTIVO

Scritto da Nicola

Giovedì 16 Agosto 2012 13:02 - Ultimo aggiornamento Giovedì 16 Agosto 2012 13:09

STAGE ESTIVO AGONISTI

Da lunedì 20 agosto a venerdì 24 agosto

Arrivo ore 8,30-9,00

Ne-Waza ore 9,00 - 10.30

Doccia 10,30-11,00

Compiti ore 11,00 - 12.30

Mensa ore 12,30 - 13,30

Attività di svago ore 13,30 - 14,30

Compiti ore 14,30 - 16,00

Tachi Waza ore 16,00 - 17,30

Preparazione fisica (potenziamento corpo libero con/senza sovraccarichi) 17,30 - 18,00

RITIRO ESTIVO

Scritto da Nicola

Giovedì 16 Agosto 2012 13:02 - Ultimo aggiornamento Giovedì 16 Agosto 2012 13:09

Doccia e ritorno a casa ore 18,30 - 19,00