

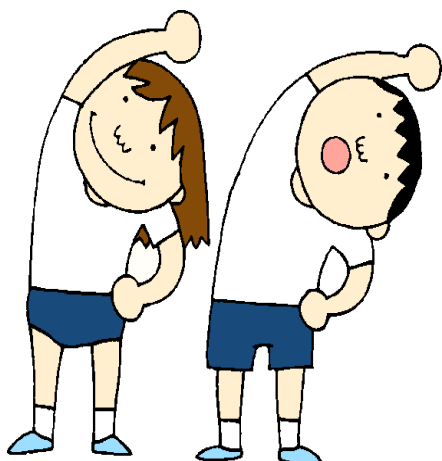
WARM-UP

2013-14

Dal 26/08 al 01/09 ci sarà il

Basket Venaria

WARM-UP



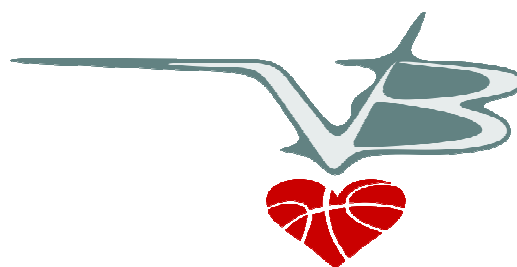
Divisione in gruppi per il "Warm-Up"

1^ Gruppo	99/2000 F
-----------	-----------

2^ Gruppo	93/94/95/96/97/98 F
-----------	---------------------

Calendario/Orario

	1^ Gruppo	2^ Gruppo
lunedì 26/08	17:00 - 18:45	18:15 - 20:00
Martedì 27/08	17:00 - 18:45	18:15 - 20:00
mercoledì 28/08	RIPOSO	
giovedì 29/08	17:00 - 18:45	18:15 - 20:00
venerdì 30/08	17:00 - 18:45	18:15 - 20:00
sabato 31/08	RIPOSO	
domenica 01/09	RIPOSO	



Organizzazione "Warm Up"

L'allenamento dura :

105'

70'

20'

15'

*Aspetto
Fisico a
cura di Vito
e Daniele*

*Aspetto
tecnico a
cura dei
coaches*

*Scarico fisico a
cura di Daniele*



Luogo: Parco Salvo D'Acquisto (Venaria)

Vito Ferrauta

Programma in dettaglio

ORE	LUNEDI 26/08	COACH
17:00-18:45	1° gruppo	Vito - Maurizio - Daniele
18:15 -20:00	2° gruppo	Vito - Enrico - Bruno - Tony- Daniele

ORE	MARTEDI 27/08	COACH
17:00-18:45	1° gruppo	Vito - Maurizio - Daniele
18:15 -20:00	2° gruppo	Vito - Enrico - Bruno - Tony- Daniele

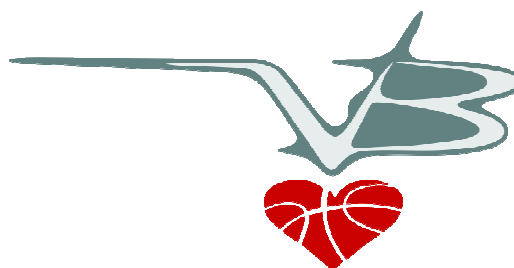
MERCOLEDI 28/08 RIPOSO

ORE	GIOVEDI 29/08	COACH
17:00-18:45	1° gruppo	Vito - Maurizio - Daniele
18:15 -20:00	2° gruppo	Vito - Enrico - Bruno - Tony- Daniele

ORE	VENERDI 30/08	COACH
17:00-18:45	1° gruppo	Vito - Maurizio - Daniele
18:15 -20:00	2° gruppo	Vito - Enrico - Bruno - Tony- Daniele

SABATO 31/08 RIPOSO

DOMENICA 01/09 RIPOSO



Vito Ferrauto