


































	26/lug	27/lug	28/lug	29/lug	30/lug
08:00		 Sveglia	 Sveglia	 Sveglia	 Sveglia
08:30	Ritrovo Ruggi	 Colazione	 Colazione	 Colazione	 Colazione
09:00	 Partenza				
09:30					
10:00	 Allenamento	 Allenamento	 Escursione	 Allenamento	 Gare
11:00					
11:30		Tempo Libero		Tempo Libero	Tempo Libero
12:15	 Pranzo	 Pranzo	 Pranzo	 Pranzo	 Pranzo
13:00					
14:00	Riposo pomeridiano	Riposo pomeridiano	Riposo pomeridiano	Riposo pomeridiano	Riposo pomeridiano
15:00					 Gare
16:00	 Allenamento/Gare	 Allenamento/Gare	 Allenamento/Gare	 Allenamento/Gare	
17:00					Doccia e preparativi
18:00	Tempo Libero	Tempo Libero	Tempo Libero	Tempo Libero	 Rientro a casa
19:00					
19:30	 Cena	 Cena	 Cena	 Cena	
20:00					
21:00	Serata insieme	Serata insieme	Serata insieme	Serata insieme	
22:45	 Rientro in camera	 Rientro in camera	 Rientro in camera	 Rientro in camera	