

U.R.C. U18
 PLANNING Allenamenti dal 21/12 al 17/1

21 - 27 DICEMBRE							28 DIC - 3 GEN						
Data	Giorno		Ora	Durata	Presenza	Contenuti	Data	Giorno		Ora	Durata	Presenza	Contenuti
21-dic	L	Matt.				Scuola	28-dic	L	Matt.	10.30	1h 30'		Palestra
		Pom.	17.00	1h 30'		Palestra TEST - Avanti			Pom.	18.30	1h 30'		RUGBY Collettivo
		Pom.	18.30	1h 30'		Palestra TEST - tre/quarti							
22-dic	M	Matt.				Scuola	29-dic	M	Matt.	11.30	1h		Salite Villa Glori
		Pom.	18.30	45' + 1h		PFA+RUGBY Collettivo			Pom.	18.30	1h 30'		RUGBY Collettivo
23-dic	M	Matt.	11.30	1h		Salite Villa Glori	30-dic	M	Matt.	11.30	1h 30'		PFA
		Pom.	18.30	45' + 1h		RUGBY Collettivo			Pom.	18.30	1h 30'		RUGBY Collettivo
24-dic	G	Matt.	10.30	1h 30'		Palestra (individuale)	31-dic	G	Matt.	10.00	1h 30'		Palestra (individuale)
		Pom.				RECUPERO			Pom.				RECUPERO
25-dic	V	Matt.				RECUPERO	01-gen	V	Matt.				RECUPERO
		Pom.				RECUPERO			Pom.				RECUPERO
26-dic	S					RECUPERO	02-gen	S					RECUPERO
27-dic	D					RECUPERO	03-gen	D					RECUPERO

4 - 10 GENNAIO							11 - 17 GENNAIO						
Data	Giorno		Ora	Durata	Presenza	Contenuti	Data	Giorno		Ora	Durata	Presenza	Contenuti
04-gen	L	Matt.	10.30	1h 30'		Palestra	11-gen	L	Matt.				Scuola
		Pom.	18.30	1h		RUGBY Collettivo			Pom.	18.00	1h 30'		Palestra
05-gen	M	Matt.	11.30	1h		PFA	12-gen	M	Matt.				Scuola
		Pom.	18.30	1h 30'		RUGBY Collettivo			Pom.	18.30	45' + 1h		PFA + RUGBY Collettivo
06-gen	M	Matt.				RECUPERO	13-gen	M	Matt.				Scuola
		Pom.				RECUPERO			Pom.	18.30	1h 45'		RUGBY Collettivo
07-gen	G	Matt.				Scuola	14-gen	G	Matt.				Scuola
		Pom.	17.30	1h + 1h		Palestra + Rugby Collettivo			Pom.	17.00	45' + 1h		Rugby Abilità Specifiche + Palestra
08-gen	V	Matt.				Scuola	15-gen	V	Matt.				Scuola
		Pom.	18.30	1h 45'		RUGBY Collettivo			Pom.	18.30	1h 45'		RUGBY Collettivo
09-gen	S					RECUPERO	16-gen	S					RECUPERO
10-gen	D					SANNIO - URC	17-gen	D					URC - L'AQUILA