

STAGIONE 2013-2014							
PROGRAMMA PREPARAZIONE ESTIVA							
Prima Squadra - ECCELLENZA				Juniores - REGIONALE			
Giorno		Programma	N°	Giorno		Programma	N°
5	Lunedì	Allenamento ore 19.30	1	5	Lunedì	-----	---
6	Martedì	Allenamento	2	6	Martedì	-----	---
7	Mercoledì	Allenamento	3	7	Mercoledì	-----	---
8	Giovedì	Allenamento	4	8	Giovedì	-----	---
9	Venerdì	Allenamento	5	9	Venerdì	-----	---
10	Sabato	1ª amichevole: ALBESE-OLMO	6	10	Sabato	-----	---
11	Domenica	RIPOSO		11	Domenica	-----	---
12	Lunedì	Allenamento	7	12	Lunedì	-----	---
13	Martedì	Allenamento	8	13	Martedì	-----	---
14	Mercoledì	RIPOSO		14	Mercoledì	-----	---
15	Giovedì	RIPOSO		15	Giovedì	-----	---
16	Venerdì	RIPOSO		16	Venerdì	-----	---
17	Sabato	Allenamento mattino Castelletto St.	9	17	Sabato	-----	---
17	Sabato	Allenam. pomeriggio Castelletto St.	10	17	Sabato	-----	---
18	Domenica	Allenamento mattino Castelletto St.	11	18	Domenica	-----	---
18	Domenica	2ª amichevole: OLMO-BERRETTI CUNEO	12	18	Domenica	-----	---
19	Lunedì	Allenamento sintetico Cuneo	13	19	Lunedì	Allenamento sintetico Cuneo	1
20	Martedì	Allenamento sintetico Cuneo	14	20	Martedì	Allenamento sintetico Cuneo	2
21	Mercoledì	3ª amichevole: OLMO-MORETTA	15	21	Mercoledì	Allenamento Madonna d. Olmo	3
22	Giovedì	4ª amichevole: VALMAIRA-OLMO	16	22	Giovedì	Allenamento Madonna d. Olmo	4
23	Venerdì	Allenamento sintetico Cuneo	17	23	Venerdì	Allenamento sintetico Cuneo	5
24	Sabato	Allenamento Madonna dell'Olmo	18	24	Sabato	Allenamento Madonna dell'Olmo	6
24	Sabato	Allenamento Madonna dell'Olmo	19	24	Sabato	1ª amichevole: FOSSANO-OLMO	7
25	Domenica	COPPA ITALIA: OLMO-BUSCA H.15	20	25	Domenica	RIPOSO	
26	Lunedì	RIPOSO		26	Lunedì	Allenamento Madonna d. Olmo	8
27	Martedì	Allenamento	21	27	Martedì	Allenamento	9
28	Mercoledì	5ª amichevole 2F-OLMO opp. Coppa	22	28	Mercoledì	Allenamento Madonna d. Olmo	10
29	Giovedì	Allenamento sintetico Cuneo	23	29	Giovedì	Allenamento sintetico Cuneo	11
30	Venerdì	Allenamento Madonna d. Olmo	24	30	Venerdì	2ª amichevole: CARAGLIO-OLMO	12
31	Sabato	RIPOSO		31	Sabato	RIPOSO	
1	Domenica	1ª GIORNATA CAMPIONATO	25	1	Domenica	RIPOSO	
2	Lunedì	RIPOSO		2	Lunedì	RIPOSO	
3	Martedì	Allenamento sintetico Cuneo	26	3	Martedì	Allenamento sintetico Cuneo	13
4	Mercoledì	Allenamento sintetico Cuneo	27	4	Mercoledì	Allenamento sintetico Cuneo	14
5	Giovedì	RIPOSO		5	Giovedì	RIPOSO	
6	Venerdì	Allenamento Madonna d. Olmo	28	6	Venerdì	Allenamento Madonna d. Olmo	15
7	Sabato	RIPOSO		7	Sabato	3ª amichevole: P.DRONERO-OLMO	16
8	Domenica	2ª GIORNATA CAMPIONATO	29	8	Domenica	RIPOSO	
9	Lunedì	RIPOSO		9	Lunedì	RIPOSO	
10	Martedì	Allenamento sintetico Cuneo	30	10	Martedì	Allenamento sintetico Cuneo	17
11	Mercoledì	Allenamento sintetico Cuneo	31	11	Mercoledì	Allenamento sintetico Cuneo	18
12	Giovedì	RIPOSO		12	Giovedì	RIPOSO	
13	Venerdì	Allenamento Madonna d. Olmo	32	13	Venerdì	Allenamento Madonna d. Olmo	19
14	Sabato	RIPOSO		14	Sabato	4ª amichevole: da definire	20
15	Domenica	3ª GIORNATA CAMPIONATO	33	15	Domenica	RIPOSO	
16	Lunedì	RIPOSO		16	Lunedì	RIPOSO	
17	Martedì	Allenamento sintetico Cuneo	34	17	Martedì	Allenamento sintetico Cuneo	21
18	Mercoledì	4ª GIORNATA CAMPIONATO	35	18	Mercoledì	5ª amichevole: DUEFFE-OLMO	22
19	Giovedì	RIPOSO		19	Giovedì	RIPOSO	
20	Venerdì	Allenamento Madonna d. Olmo	36	20	Venerdì	Allenamento Madonna d. Olmo	23
21	Sabato	RIPOSO		21	Sabato	1ª GIORNATA CAMPIONATO	24
22	Domenica	5ª GIORNATA CAMPIONATO	37	22	Domenica	RIPOSO	