Raduno Beach Paravolley maschile
Falconara Marittima 21-25 luglio 2021

Programma:

MERCOLEDI' 21 luglio
Arrivi – Check-in presso: Hotel Touring, via degli Spagnoli 18, 60015 Falconara Marittima (AN)
Ore 20.30 Cena

GIOVEDI' 22 luglio
Ore 08.00 Colazione
Ore 10.00 - 12.00 Seduta di Allenamento (Fisico/Tecnica)
Ore 13.00 Pranzo
Ore 14.00 - 16.30 Relax/Fisio
Ore 17.00 - 19.00 Seduta di Allenamento (Tecnica)
Ore 20.30 Cena

VENERDI' 23 luglio
Ore 07.45 Colazione
Ore 9.00 - 11.00 Seduta di Allenamento (Tecnica)
Ore 11.30 Tamponi
Ore 12.45 Pranzo
Ore 14.00 - 16.00 Relax/Fisio
Ore 16.30 - 17.30 Partita
Ore 18.30 - 19.30 Partita
Ore 20.30 Cena
Ore 23.00 Relax/Fisio

SABATO 24 luglio
Ore 08.00 Colazione
Ore 10.00 - 11.30 Partita
Ore 12.30 Pranzo
Ore 14.00 - 16.00 Relax/Fisio
Ore 16.30 - 17.30 Partita
Ore 18.30 - 19.30 Partita
Ore 20.30 Cena
Ore 22.00 Relax/Fisio

DOMENICA 25 luglio
Ore 07.30 Colazione/Partenza per Lubiana