

## ASD OLMO – ECCELLENZA – STAGIONE 2019-2020

## PROGRAMMA PREPARAZIONE ESTIVA

N°	DATA	PROGRAMMA
1	venerdì 02 agosto 2019	allenamento ore 19
2	sabato 03 agosto 2019	allenamento ore 9.30
		allenamento ore 15.30
domenica 04 agosto 2019		RIPOSO
3	lunedì 05 agosto 2019	allenamento ore 19
4	martedì 06 agosto 2019	allenamento ore 19
5	mercoledì 07 agosto 2019	allenamento ore 19
6	giovedì 08 agosto 2019	allenamento ore 19
7	venerdì 09 agosto 2019	allenamento ore 19
8	sabato 10 agosto 2019	allenamento ore 9.30
		amichevole con Bra (Juniores nazionale) – pomeriggio
domenica 11 agosto 2019		RIPOSO
9	lunedì 12 agosto 2019	allenamento ore 9.30
		allenamento ore 15.30
10	martedì 13 agosto 2019	allenamento ore 9.30
		allenamento ore 15.30
11	mercoledì 14 agosto 2019	allenamento ore 9.30
		amichevole con Pedona (Promozione) – pomeriggio
giovedì 15 agosto 2019		RIPOSO
venerdì 16 agosto 2019		RIPOSO
sabato 17 agosto 2019		RIPOSO
12	domenica 18 agosto 2019	allenamento ore 9.30
		allenamento ore 15.30
13	lunedì 19 agosto 2019	allenamento ore 19
14	martedì 20 agosto 2019	allenamento ore 19
15	mercoledì 21 agosto 2019	amichevole con Busca (Promozione) – pomeriggio/sera
16	giovedì 22 agosto 2019	allenamento ore 19
17	venerdì 23 agosto 2019	allenamento ore 19
18	sabato 24 agosto 2019	allenamento ore 9.30
		amichevole con Azzurra (Promozione) – pomeriggio
domenica 25 agosto 2019		RIPOSO
19	lunedì 26 agosto 2019	allenamento ore 19
20	martedì 27 agosto 2019	allenamento ore 19
21	mercoledì 28 agosto 2019	amichevole con Murazzo (Prima categoria) – pomeriggio/sera
giovedì 29 agosto 2019		RIPOSO
22	venerdì 30 agosto 2019	allenamento ore 19
23	sabato 31 agosto 2019	allenamento ore 9.30
24	domenica 01 settembre 2019	COPPA ITALIA: Giovanile Centallo-Olmo ore 15
lunedì 02 settembre 2019		RIPOSO
25	martedì 03 settembre 2019	allenamento ore 19
26	mercoledì 04 settembre 2019	allenamento ore 19
giovedì 05 settembre 2019		RIPOSO
27	venerdì 06 settembre 2019	allenamento ore 19
28	sabato 07 settembre 2019	allenamento ore 9.30
29	domenica 08 settembre 2019	CAMPIONATO – gara ore 15
lunedì 09 settembre 2019		RIPOSO