

# COSENZA PALLAVOLO DeSataCasa

Stagione 2012/13

## PROGRAMMA SETTIMANALE

COSENZA

22.10. 2012 do 29.10.2012

	Lavoro/Mattina	Pomeriggio
Lunedì 22.10.2012	Libero ////////////////////////////////////	//////////////////////////////////// Libero
Martedì 23.10.2012	10,00-11,30 Preparazion fisica	17.00-19,00 Tecnica/tattica
Mercoledì 24.10.2012	10,00-11,30 <u>Tecnica</u>	18,00-20,00 <u>Tecnica/tattica</u>
Giovedì 25.10.2012	10,00-11,30 Perparazione fisica	17.00-19,00 Tecnica /tattica
Venerdì 26.10.2012	Libero ////////////////////////////////////	Part. per Genzano Cca 15,00
/Sabato 27.10.2012	<u>10,00- 11,30</u> Tecnica	18,00 Campi. B-1 <u>Genzano: Cosenza</u>
Domenica 28.10.2012	<u>////////////////////////////////////</u> Libero	libero ////////////////////////////////////
Lunedì 29..10.2012	Libero ////////////////////////////////////	Orario ??? 17,00- Tecnica/tattica

Trener/Allenatori

COSENZA, 20.10. .2012

Zoran Jerončić &  
Fabrizio Merano

Perp. Fis Enrico Spadafora  
Fisioterap. Simone Lo Bianco