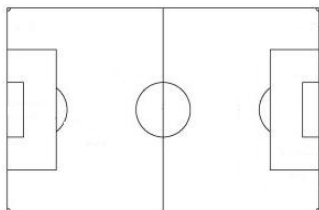
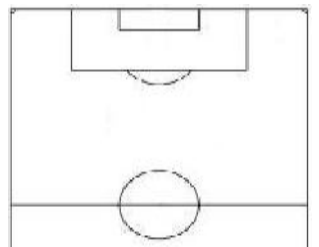
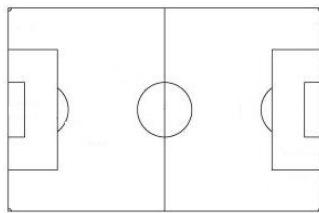
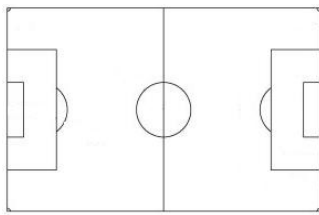
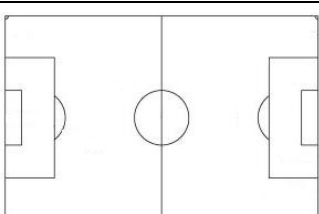


PROGRAMMA SEDUTA D'ALLENAMENTO

DATA		ORE		    	ALL.NR°	
OBIETTIVO	Resistenza con la palla (squadra di ☐ over 18 ☐ 14/16 anni ☐ 8/12 anni)					
PROSSIMA GARA		DATA		LUOGO		ORE
CONTINGENTE	PORTIERI		INFORTUNATI			
	GIOCATORI		ASSENTI			
fase	tempo	ATTIVITÀ				
RISCALDAMENTO						
FASE CENTRALE <i>Esercitazioni analitiche</i>						
Situazioni di gioco		 				
Giochi a tema						
Gioco finale						
ANNOTAZIONI POST-ALLENAMENTO						

Cognome e Nome Categoria allenata