

## ESEMPIO PROGRAMMA SETTIMANALE

Orario	09.08.2025	10.08.2025	11.08.2025	12.08.2025	13.08.2025	Orario
07:00 - 07:15	Sveglia	Sveglia	Sveglia	Sveglia	Sveglia	07:00 - 07:15
07:15 - 07:30	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	07:15 - 07:30
07:30 - 07:45						07:30 - 07:45
07:45 - 08:00	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Riordino tende	07:45 - 08:00
08:00 - 08:15						08:00 - 08:15
08:15 - 08:30	Allenamento del proprio sport specifico	Allenamento del proprio sport specifico	Allenamento del proprio sport specifico	Allenamento del proprio sport specifico	Allenamento del proprio sport specifico	08:15 - 08:30
08:30 - 08:45						08:30 - 08:45
08:45 - 09:00						08:45 - 09:00
09:00 - 09:15						09:00 - 09:15
09:15 - 09:30						09:15 - 09:30
09:30 - 09:45						09:30 - 09:45
09:45 - 10:00	Doccia/Spostamento	Doccia/Spostamento	Doccia/Spostamento	Doccia/Spostamento	Doccia/Spostamento	09:45 - 10:00
10:00 - 10:15						10:00 - 10:15
10:15 - 10:30	Allenamento sport alternativo	Allenamento sport alternativo	Allenamento sport alternativo	Allenamento sport alternativo	Allenamento sport alternativo	10:15 - 10:30
10:30 - 10:45						10:30 - 10:45
10:45 - 11:00						10:45 - 11:00
11:15 - 11:30	Doccia/Spostamento	Doccia/Spostamento	Doccia/Spostamento	Doccia/Spostamento	Doccia/Spostamento	11:15 - 11:30
11:30 - 11:45						11:30 - 11:45
11:45 - 12:00						11:45 - 12:00
12:00 - 12:15	Pranzo al sacco	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	12:00 - 12:15
12:15 - 12:30						12:15 - 12:30
12:30 - 12:45	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	12:30 - 12:45
12:45 - 13:00						12:45 - 13:00
13:00 - 13:15						13:00 - 13:15
13:15 - 13:30						13:15 - 13:30
13:30 - 13:45						13:30 - 13:45
13:45 - 14:00						Spostamento
14:00 - 14:15	Allenamento sport alternativo	Allenamento del proprio sport specifico	Allenamento del proprio sport specifico	Allenamento del proprio sport specifico	Allenamento sport alternativo	14:00 - 14:15
14:15 - 14:30						14:15 - 14:30
14:30 - 14:45						14:30 - 14:45
14:45 - 15:00						14:45 - 15:00
15:00 - 15:15						15:00 - 15:15
15:15 - 15:30						15:15 - 15:30
15:30 - 15:45	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	15:30 - 15:45
15:45 - 16:00						15:45 - 16:00
16:00 - 16:15	Merenda	Merenda	Merenda	Merenda	Merenda	16:00 - 16:15
16:15 - 16:30	Spostamento	Spostamento	Spostamento	Spostamento	Spostamento	16:15 - 16:30
16:30 - 16:45						16:30 - 16:45
16:45 - 17:00	Allenamento sport alternativo	Allenamento sport alternativo	Allenamento sport alternativo	Allenamento sport alternativo	CHECK-OUT	16:45 - 17:00
17:00 - 17:15						17:00 - 17:15
17:15 - 17:30						17:15 - 17:30
17:30 - 17:45	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	17:30 - 17:45
17:45 - 18:00						17:45 - 18:00
18:00 - 18:15	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	18:00 - 18:15
18:15 - 18:30						18:15 - 18:30
18:30 - 18:45	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	18:30 - 18:45
18:45 - 19:00						18:45 - 19:00
19:00 - 19:15	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	19:00 - 19:15
19:15 - 19:30						19:15 - 19:30
19:30 - 19:45	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	19:30 - 19:45
19:45 - 20:00						19:45 - 20:00
20:00 - 20:15	Allenamento del proprio sport specifico	Allenamento del proprio sport specifico	Allenamento del proprio sport specifico	Allenamento del proprio sport specifico	Allenamento del proprio sport specifico	20:00 - 20:15
20:15 - 20:30						20:15 - 20:30
20:30 - 20:45						20:30 - 20:45
20:45 - 21:00						20:45 - 21:00
21:00 - 21:15						21:00 - 21:15
21:15 - 21:30	Doccia/Spostamento	Doccia/Spostamento	Doccia/Spostamento	Doccia/Spostamento	Doccia/Spostamento	21:15 - 21:30
21:30 - 21:45						21:30 - 21:45
21:45 - 22:00						21:45 - 22:00
22:00 -->	Buona Notte!	Buona Notte!	Buona Notte!	Buona Notte!	Buona Notte!	22:00 -->

	Entrata/uscita dal CST
	Allenamento specifico
	Attività polisportiva
	Spostamento / doccia
	Mangiare
	Riposo