MESE

DATA

SED. n°

	PORTIERI	Pr
1		
2		
3		
4		

N° PRERARAZIONE Tempo

N° ALLENAMENTO Tempo

GIORNO

	GIOCATORI	Pr
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

Materiali Utilizzati

- Ostacoli
- Conetti / Birilli
- Giubotti zavorrati / Pesi
- Casacche
- Panche
- Tappetini
- Palloni Sanitari

Obiettivo della Seduta

Obiettivi Partita di allenamento

Annotazioni sulla seduta