|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Martedì 25** | **Mercoledì 26** | | **Giovedì 27** | | **Venerdì 28** | | **Sabato 29** | | **Domenica 30** | |
| 30’ marcia + ginnastica e chiacchierata sui massimi sistemi | **Mattina** | Lungo da 10 a 20 km | **Mattina** | Salita San Matteo | **Mattina** | Riposo e visita a luoghi ameni | **Mattina** | Variato | **Mattina** | Marcia facile da 6 a 15 km |
| **Pomeriggio** | 20’ corsa + Ginnastica | **Pomeriggio** | 20’ marcia + Ginnastica | **Pomeriggio** | Pista Cuneo  2000 + 10x 400 rec. 1’30”  Ans Vrt 8x 400  DC OR GG 6x 400  CECI 1200 + 3x 400 + 3x 200 | **Pomeriggio** | riposo | **Pomeriggio** | saluti |