

## LA GIORNATA TIPO

**7.30**  
Sveglia

**7.45 - 8.30**  
Colazione

**8.30 - 9.00**  
Preparazione e  
igiene personale

**9.00 - 9.10**  
Transfer al  
centro sportivo



**9.10 - 9.30**  
Preparazione  
per allenamento

**8.30 - 9.30**  
Accoglienza

**9.30 - 9.45**  
Brief tecnico

**9.45 - 12.00**  
Allenamento  
mattina

**12.00 - 12.30**  
Break



**12.30 - 14.00**  
Pranzo  
(2 turni)

**14.00 - 15.00**  
Relax e svago



**15.00 - 17.15**  
Allenamento  
pomeriggio

**17.15 - 17.30**  
Daily debrief

**17.30 - 17.45**  
Transfer al mare  
e/o in hotel

**18.00 - 19.15**  
Svago al mare  
e/o in hotel

**19.15 - 19.30**  
Eventuale ritorno  
in hotel

**19.30 - 20.15**  
Doccia e  
preparazione



**20.15 - 21.15**  
Cena

**21.15 - 22.45**  
Attività serali

**22.45**  
Rientro in camera