



## 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



**CESENATICO**

**9.10 - 9.30**

Preparazione per allenamento

**9.30 - 9.45**

Brief tecnico

**9.45 - 12.00**

Allenamento mattina

**12.00 - 12.30**

Break



**CESENATICO**

+

**MILANO**

**12.30 - 14.00**

Pranzo

**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 o in hotel

**19.15 - 19.30**

Eventuale ritorno in hotel

**19.30 - 20.15**

Doccia e preparazione



**CESENATICO**

**20.15 - 21.15**

Cena

**21.15 - 22.45**

Attività serali

**22.45**

Rientro in camera