

# **PREPARAZIONE PORTIERI U.S. AVESA HSM**

**SETTORE GIOVANILE AGOSTO 2014**



## PREPARAZIONE 2014 - PORTIERI USD AVESA HSM - settore giovanile

### **LUNEDI 25 AGOSTO:**

Mattino: arrivo alle ore 09,00 - Allenamento dalle ore 09,30 alle ore 11,30 (si rimane al campo sino alle 12.00).

ORE 12,00/15,00 PAUSA.

Pomeriggio: arrivo al campo ore 15,00 - Allenamento dalle ore 15,30/16,00 alle 17,00/17,30.

### **MARTEDI 26 AGOSTO:**

Mattino: arrivo alle ore 09,00 - Allenamento dalle ore 09,30 alle ore 11,30 (si rimane al campo sino alle 12.00).

ORE 12,00/15,00 PAUSA.

Pomeriggio: arrivo al campo ore 15,00 - Allenamento dalle ore 15,30/16,00 alle 17,00/17,30.

### **MERCOLEDI 27 AGOSTO:**

Mattino: arrivo alle ore 09,00 - Allenamento dalle ore 09,30 alle ore 11,30 (si rimane al campo sino alle 12.00).

ORE 12,00/15,00 PAUSA.

Pomeriggio: arrivo al campo ore 15,00 - Allenamento dalle ore 15,30/16,00 alle 17,00/17,30.

**GIOVEDÌ 28 AGOSTO:**

Mattino: arrivo alle ore 09,00 - Allenamento dalle ore 09,30 alle ore 11,30 (si rimane al campo sino alle 12.00).

ORE 12,00/15,00 PAUSA.

Pomeriggio: arrivo al campo ore 15,00 - Allenamento dalle ore 15,30/16,00 alle 17,00/17,30.

**VENERDÌ 29 AGOSTO:**

Mattino: arrivo alle ore 09,00 - Allenamento dalle ore 09,30 alle ore 11,30 (si rimane al campo sino alle 12.00).

ORE 12,00/15,00 PAUSA.

Pomeriggio: arrivo al campo ore 15,00 - Allenamento dalle ore 15,30/16,00 alle 17,00/17,30.

**nei giorni sabato 30 agosto - domenica 31 agosto - lunedì' 01 settembre si raccomanda il RIPOSO**

gli allenamenti riprenderanno martedì 02 settembre e mercoledì 03 settembre dalle ore 17.30 alle ore 19.30

*il preparatore portieri USD AVESA HSM*

*Germano Perantoni 393 0527330*

# **ABBIGLIAMENTO NECESSARIO AL PORTIERE DURANTE LA PREPARAZIONE**

*da tenere in borsa:*

## **MATTINO:**

**SCARPE DA GINNASTICA, PANTALONCINI CORTI, MAGLIETTA  
BIANCA** (SENZA ALCUNA SCRITTA) **CALZE CORTE** (NO fantasmini), **BORRACCIA.**

## **POMERIGGIO:**

**ABBIGLIAMENTO DA PORTIERE COMPLETO,  
GUANTI, PANTALONI LUNGI, SPOLVERINO, SCARPE DA  
CALCIO, CAPPELLINO CON VISIERA, BORRACCIA.**