

**FERRARA BASEBALL SOFTBALL CLUB**

**CALENDARIO SETTIMANALE ALLENAMENTI- STAGIONE 2021-2022**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
15:00 – 17:00						Preparazione atletica (ottobre-dicembre)	
						Tecnica – tattica – prep. alla partita (gennaio – marzo)	
17:30 – 19:30		Under 12 Esordienti		Under 12 Esordienti			
18:00 – 20:00	Under 15				Under 15		
19:00 – 20:30					Lanciatori cat. Under 12		
19:30 – 21:00			Lanciatori cat. Under15				
19:30 – 21:30					Amatori adulti		

- **Under 15 (dai 13 ai 15 anni)** – lunedì e venerdì, dalle ore 18:00 alle ore 20:00
- Allenamento lanciatori cat. Under 15 – mercoledì, dalle ore 19:30 alle ore 21:00
- **Under 12 (dai 10 ai 12 anni)** – martedì e giovedì, dalle ore 17:30 alle ore 19:30
  - Allenamento lanciatori cat. Under 12 – venerdì, dalle ore 19:00 alle ore 20:30
- **Esordienti/Minibaseball (fino a 9 anni)** – martedì e giovedì, dalle ore 17:30 alle ore 19:30
  - **Amatori adulti (nessun limite di età)** – venerdì, dalle ore 19:30 alle ore 21:30