

Associazione Sportiva  
DILETTANTISTICA



**PALLACANESTRO  
PALOSCO**



## RITIRO 14-15-16 SETTEMBRE STAGIONE 2012/2013 CESENATICO (FORLI'-CESENA)

### 14 settembre 2012

- Ore 18.00 Ritrovo presso il Seven bar del Presidente Airoidi Mirko
- Ore 18.15 Rinfresco con aperitivo presso il Seven Bar
- Ore 18.30 Partenza per il ritiro pre-campionato. Destinazione: Cesenatico
- Ore 21.00 Sosta presso l'Autogrill per una piccola pausa
- Ore 23.00 Probabile arrivo, dopo 327 km. di tragitto, presso l'hotel Gaia (viale Milano n.45) e successiva sistemazione nelle camere che Vi sono state assegnate
- Ore 00.00 Coprifuoco! Sfruttate le ore notturne per ricaricarvi.

### 15 settembre 2012

- Ore 09.00 Sveglia
- Ore 09.30 Colazione (Succhi di frutta o the vanno bene, importante niente latte, per facilitare la digestione. Alimenti invece fette biscottate con marmellata o comunque qualcosa di nutriente con alta assimilazione di zuccheri per effettuare l'allenamento mattutino).
- Ore 10.30 Allenamento diretto da coach Ilario
- Ore 12.00 Fine allenamento
- Ore 12.15 E' consigliato mangiare frutta di stagione (mele, pesche, uva) come da banchetto preparato appositamente fuori dall'albergo dallo staff dell'hotel Gaia
- Ore 13.00 Pranzo (Assumere una dose sufficiente di carboidrati sotto forma di pasta in bianco o condita con sughi leggeri, tipo pomodoro al basilico o ragù. Di contorno insalata, mozzarella, tutti i tipi di verdure e magari qualche fetta di melone).
- Ore 14.30 Pomeriggio libero
- Ore 16.00 Partenza per il palazzetto dello sport di Cesenatico presso l'EUROCAMP viale colombo n.30, per un'amichevole con la seguente formula:  
**ORE 17 BASKET COSIO VALTELLINO- ASD PALLACANES. PALOSCO**
- Ore 17.00 Partitella in famiglia tra riserve nei campi esterni
- Ore 18.30 Fine partita
- Ore 20.30 Cena presso il ristorante pizzeria "Peccato di Gola" (a circa 1km dall'hotel, 5 minuti a piedi) per mangiare il menù a base di pesce (circa €.35,00)

oppure la pizza chi vuole. Si trova in via Anita Garibaldi, n° 23 Tel.0547.80125.

- Ore 20.45 verrà trasmessa la partita Milan-Atalanta nel ristorante (non confermata)
- Ore 22.30 Uscita libera e niente alcolici. L'importante è evitare rigorosamente i superalcolici.
- Ore 00.30 Rientro con coprifuoco! (chi volesse anche prima...)

### 16 settembre 2012

- Ore 09.00 Sveglia
- Ore 09.30 Colazione (Vedi consigli del 15 settembre alla voce colazione)
- Ore 10.30 Seduta di allenamento diretta da coach Ilario (esercizi di defaticamento)
- Ore 12.00 Fine allenamento con banchetto di frutta di stagione
- Ore 12.30 Pranzo (Vedi 15 settembre alla voce pranzo)
- Ore 16.00 Partenza per il palazzetto dello sport di Cesenatico presso l'EUROCAMP viale colombo n.30, per un'amichevole con la seguente formula:  
**ORE 17 CESENATICO under19 REGIONALE - ASD PALLACANESTRO PALOSCO**
- Ore 17.00 Partitella in famiglia tra riserve nei campi esterni
- Ore 18.30 Fine partita
- Ore 19.00 Partenza per il rientro nei rispettivi paesi (Palosco, Calcinate, Bolgare, Cividate al Piano, Calcio e ol pais di forvesù) con rientro previsto per le 23.00