

OTTOBRE		NOVEMBRE		DICEMBRE		GENNAIO		FEBBRAIO		MARZO		APRILE	
1	sabato	1	martedì santi	1	giovedì	1	domenica natale	1	mercoledì	1	mercoledì	1	sabato
2	domenica	2	mercoledì	2	venerdì	2	lunedì natale	2	giovedì	2	giovedì	2	domenica
3	lunedì	3	giovedì	3	sabato	3	martedì natale	3	venerdì	3	venerdì	3	lunedì
4	martedì	4	venerdì	4	domenica	4	mercoledì natale	4	sabato	4	sabato	4	martedì
5	mercoledì	5	sabato	5	lunedì	5	giovedì natale	5	domenica	5	domenica	5	mercoledì
6	giovedì	6	domenica	6	martedì	6	venerdì natale	6	lunedì	6	lunedì	6	giovedì pasq.
7	venerdì	7	lunedì	7	mercoledì	7	sabato natale	7	martedì	7	martedì	7	venerdì pasq.
8	sabato	8	martedì	8	giovedì	8	domenica natale	8	mercoledì	8	mercoledì	8	sabato pasq.
9	domenica	9	mercoledì	9	venerdì	9	lunedì	9	giovedì	9	giovedì	9	domenica pasq.
10	lunedì	10	giovedì	10	sabato	10	martedì	10	venerdì	10	venerdì	10	lunedì pasq.
11	martedì	11	venerdì	11	domenica	11	mercoledì	11	sabato	11	sabato	11	martedì
12	mercoledì	12	sabato	12	lunedì	12	giovedì	12	domenica	12	domenica	12	mercoledì
13	giovedì	13	domenica	13	martedì	13	venerdì	13	lunedì	13	lunedì	13	giovedì
14	venerdì	14	lunedì	14	mercoledì	14	sabato	14	martedì	14	martedì	14	venerdì
15	sabato	15	martedì	15	giovedì	15	domenica	15	mercoledì	15	mercoledì	15	sabato
16	domenica	16	mercoledì	16	venerdì	16	lunedì	16	giovedì	16	giovedì	16	domenica
17	lunedì	17	giovedì	17	sabato	17	martedì	17	venerdì	17	venerdì	17	lunedì
18	martedì	18	venerdì	18	domenica	18	mercoledì	18	sabato carn.	18	sabato	18	martedì
19	mercoledì	19	sabato	19	lunedì	19	giovedì	19	domenica carn.	19	domenica	19	mercoledì
20	giovedì	20	domenica	20	martedì	20	venerdì	20	lunedì carn.	20	lunedì	20	giovedì
21	venerdì	21	lunedì	21	mercoledì	21	sabato	21	martedì carn.	21	martedì	21	venerdì
22	sabato	22	martedì	22	giovedì	22	domenica	22	mercoledì carn.	22	mercoledì	22	sabato
23	domenica	23	mercoledì	23	venerdì natale	23	lunedì	23	giovedì carn.	23	giovedì	23	domenica
24	lunedì	24	giovedì	24	sabato natale	24	martedì	24	venerdì carn.	24	venerdì	24	lunedì
25	martedì	25	venerdì	25	domenica natale	25	mercoledì	25	sabato carn.	25	sabato	25	martedì
26	mercoledì	26	sabato	26	lunedì natale	26	giovedì	26	domenica carn.	26	domenica	26	mercoledì
27	giovedì	27	domenica	27	martedì natale	27	venerdì	27	lunedì	27	lunedì	27	giovedì
28	venerdì	28	lunedì	28	mercoledì natale	28	sabato	28	martedì	28	martedì	28	venerdì
29	sabato	29	martedì	29	giovedì natale	29	domenica			29	mercoledì	29	sabato
30	domenica	30	mercoledì	30	venerdì natale	30	lunedì			30	giovedì	30	domenica
31	lunedì			31	sabato natale	31	martedì			31	venerdì		

	allenamento
	non si scia