

	DISCIPLINA / ESERCIZIO	AND.	REC.(sec)	RIP.	MT/KM	TOT		DISCIPLINA 2 / ESERCIZIO	AND.	REC.(sec)	RIP.	MT/KM	TOT
LUNEDI'	RECUPERO						LUNEDI'						-
													-
													-
						-							-
						-							-
						-							-
MARTEDI'	Volume totale					-	MARTEDI'	Volume totale					-
	NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	500	500							-
	STILE LIBERO	A2>B0		4	400	1.600							-
	DEFATICAMENTO	A1		1	500	500							-
						-							-
						-							-
MERCOLEDI'	Volume totale					2.600	MERCOLEDI'	Volume totale					-
	CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	2000	1.500		CICLISMO RISCALDAMENTO	A1		1	5000	5.000
	PROGRESSIVO	B0>B1		1	2000	2.000		AGILITA' IN PIANURA	A2>B0		1	5000	5.000
	PROGRESSIVO	B1>B2		1	2000	2.000		RIPETUTE IN PIANURA	B1>B2	240	3	4000	12.000
	DEFATICAMENTO	A1		1	2000	1.500		AGILITA' IN PIANURA	B0		1	5000	5.000
						-		DEFATICAMENTO	A1		1	5000	5.000
GIOVEDI'	Volume totale					7.000	GIOVEDI'	Volume totale					32.000
	COMBINATO NUOTO-CORSA					-							-
	NUOTO	B1		1	400	400							-
	CORSA	B1>B2	COMPLETO	1	2000	2.000							-
	NUOTO	B2		1	400	400							-
	CORSA	B2		1	2000	2.000							-
VENERDI'	Volume totale					4.800	VENERDI'	Volume totale					-
	CICLISMO RISCALDAMENTO	A1		1	5000	5.000							-
	AGILITA' IN PIANURA	A2>B0		1	5000	5.000							-
	RIPETUTE IN PIANURA	B1>B2	240	2	7000	14.000							-
	AGILITA' IN PIANURA	B0		1	5000	5.000							-
	DEFATICAMENTO	A1		1	5000	5.000							-
SABATO	Volume totale					34.000	SABATO	Volume totale					-
	CICLISMO RISCALDAMENTO	A1		1	5000	5.000		NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	200	200
	AGILITA' IN PIANURA	B0		1	30000	30.000		STILE LIBERO	A2		1	600	600
	DEFATICAMENTO	A1		1	5000	5.000		DEFATICAMENTO	A1		1	200	200
						-							-
						-							-
DOMENICA	Volume totale					40.000	LUNEDI'	Volume totale					1.000
	GARA - AQUATHLON DEL FARO					-							-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
Volume totale						-	Volume totale						-