

LUNEDI - A2				
-------------	--	--	--	--

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
STILE LIBERO	30	2	3	400
SOTTO SOGLIA				
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

3000

MARTEDI - B1				
--------------	--	--	--	--

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
RIPETUTE	25	1	15	100
SOGLIA				
STILE LIBERO		1	1	800
SOTTO SOGLIA				
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

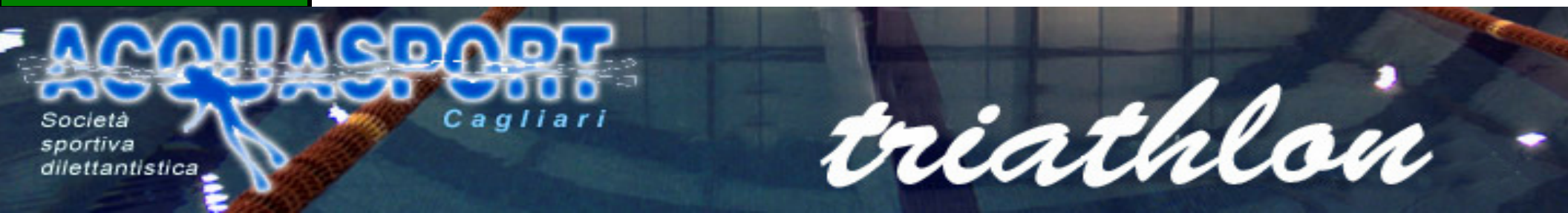
2900

GIOVEDI - RIPOSO				
------------------	--	--	--	--

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
2009				

VOLUME MT

0



MERCOLEDI - COMBINATO

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
COMBINATO				
BICI		1	1	40
CORSA		1	1	10

VOLUME KM

50

GIOVEDI - RIPOSO

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
2009				

VOLUME KM

0

DOMENICA

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
LUNGO		1	1	80

VOLUME KM

80

CORSA



triathlon

MERCOLEDI - COMBINATO

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
COMBINATO				
BICI		1	1	40
CORSA		1	1	10

VOLUME KM

50

VENERDI

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
LUNGO		1	1	18

VOLUME KM

18

DOMENICA

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM

VOLUME KM

0