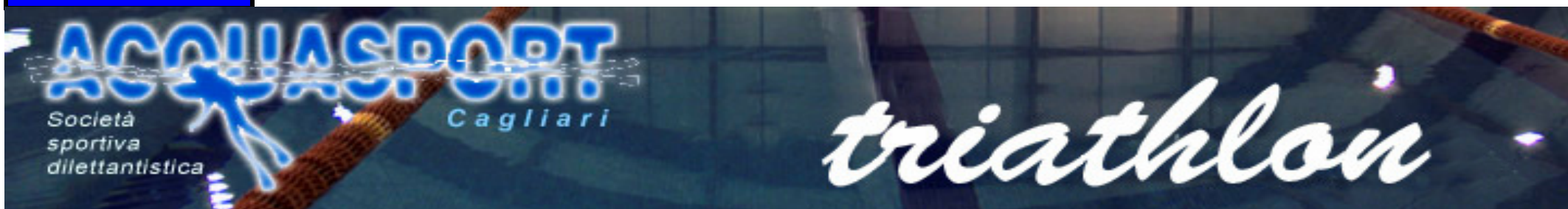


# NUOTO



## LUNEDI - A2

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
ENDURANCE S.L.	60	1	3	400
PULL BOY S.L.	60	1	2	200
RIPETUTE S.L. - ESTENSIVO	15	1	12	50
REC TRA LE SERIE 40"				
GAMBE S.L.		1	1	200
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

3000

## MERCOLEDI - B1

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
ENDURANCE S.L.	40	1	2	400
RIPETUTE S.L. - SOGLIA	15	1	16	50
GAMBE S.L.		1	1	200
TECNICA		1	1	400
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

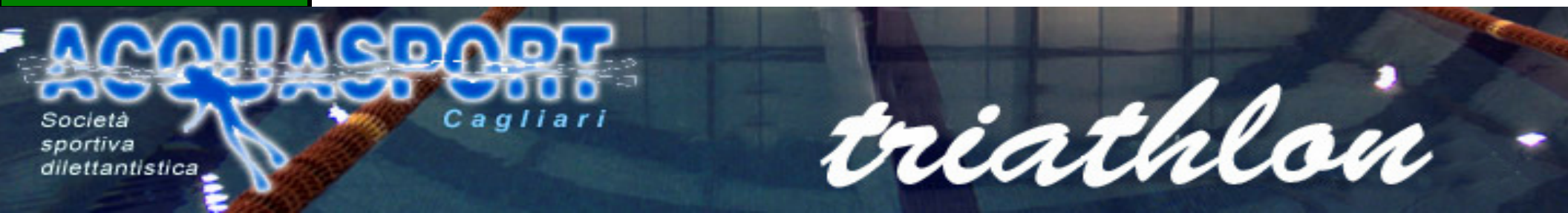
2800

## VENERDI - A2

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
ENDURANCE S.L.	60	1	2	800
GAMBE S.L.		1	1	400
TECNICA		1	1	600

VOLUME MT

3000



## MERCOLEDI

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM

VOLUME KM

0

## GIOVEDI

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
RISCALDAMENTO		1	1	5
AGILITA' IN PIANURA		1	1	30
DEFATICAMENTO		1	1	5

VOLUME KM

40

## DOMENICA

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
RISCALDAMENTO		1	1	5
AGILITA' PIANURA IN GRUPPO		1	1	60
DEFATICAMENTO		1	1	5

VOLUME KM

70

# CORSA



## triathlon

### MARTEDI

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
-------------	-------	-------	-------	----

RISCALDAMENTO		1	1	2
CORSA IN PIANURA (60" IN + SUL RITMO DEI 10.000)		1	1	7
DEFATICAMENTO		1	1	1
ESERCIZI				
STRETCHING				

VOLUME KM

10

### VENERDI

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
-------------	-------	-------	-------	----

RISCALDAMENTO		1	1	2
CORSA IN PERCORSO ONDULATO		1	1	7
DEFATICAMENTO		1	1	1
ESERCIZI				
STRETCHING				

VOLUME KM

10

### SABATO

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
-------------	-------	-------	-------	----

LUNGO		1	1	15

VOLUME KM

15