

NUOTO



LUNEDI

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
-------------	-------	-------	-------	----

VOLUME MT

0

MERCOLEDI - TEST

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
-------------	-------	-------	-------	----

RISCALDAMENTO		1	1	400
TEST 800 MT		1	1	800
GAMBE S.L.		1	1	200
TECNICA		1	1	400
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

2000

VENERDI - A2

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
-------------	-------	-------	-------	----

RISCALDAMENTO		1	1	400
ENDURANCE S.L.		1	1	800
ENDURANCE S.L. - PULL BOY		1	1	800
TECNICA		1	1	400
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

2600



triathlon

LUNEDI

TIPO LAVORO RECUP SERIE RIPET KM

RISCALDAMENTO		1	1	5
AGILITA' PIANURA IN GRUPPO		1	1	70
DEFATICAMENTO		1	1	5

VOLUME KM

80

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

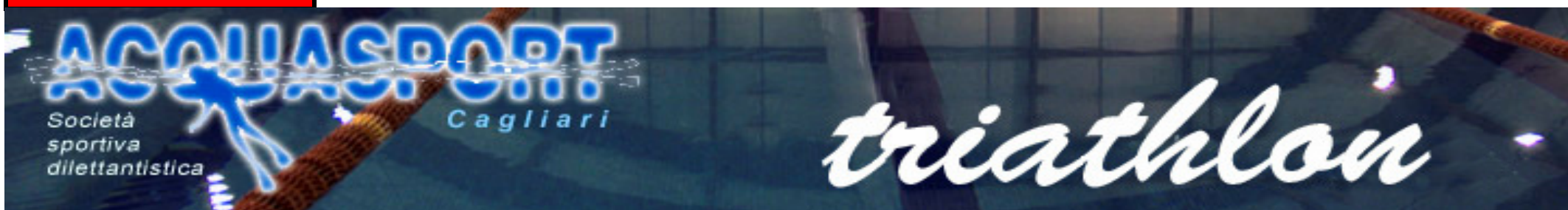
TIPO LAVORO RECUP SERIE RIPET KM

RISCALDAMENTO		1	1	5
AGILITA' PIANURA IN GRUPPO		1	1	70
DEFATICAMENTO		1	1	5

VOLUME KM

80

CORSA



MARTEDI

TIPO LAVORO RECUP SERIE RIPET KM

VOLUME KM

0

GIOVEDI

TIPO LAVORO RECUP SERIE RIPET KM

RISCALDAMENTO		1	1	2
CORSA IN PIANURA (60" IN + SUL RITMO DEI 10.000)		1	1	5
DEFATICAMENTO		1	1	1
ESERCIZI				
STRETCHING				

VOLUME KM

8

SABATO

TIPO LAVORO RECUP SERIE RIPET KM

LUNGO		1	1	15

VOLUME KM

15