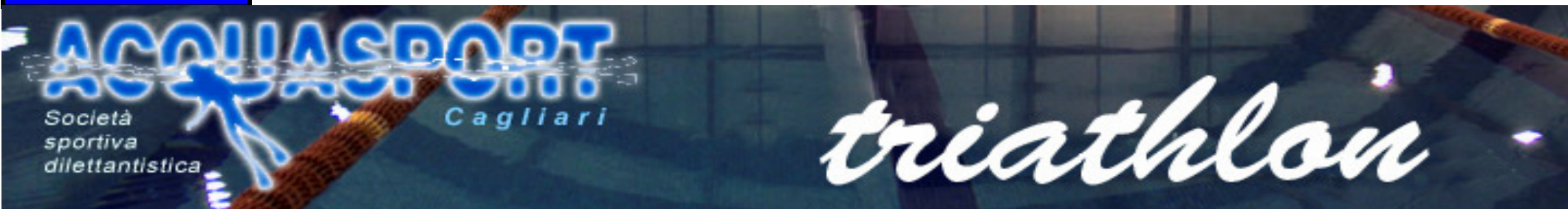


NUOTO



LUNEDI - B1

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
RIPETUTE S.L.	30	1	6	200
RIPETUTE S.L. - SOGLIA	15	1	12	50
GAMBE S.L.		1	1	200
TECNICA		1	1	200
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

2800

MERCOLEDI - B2

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
RIPETUTE S.L.	25	1	12	75
PULL BOY S.L.		1	1	800
GAMBE S.L.		1	1	200
TECNICA		1	1	200
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

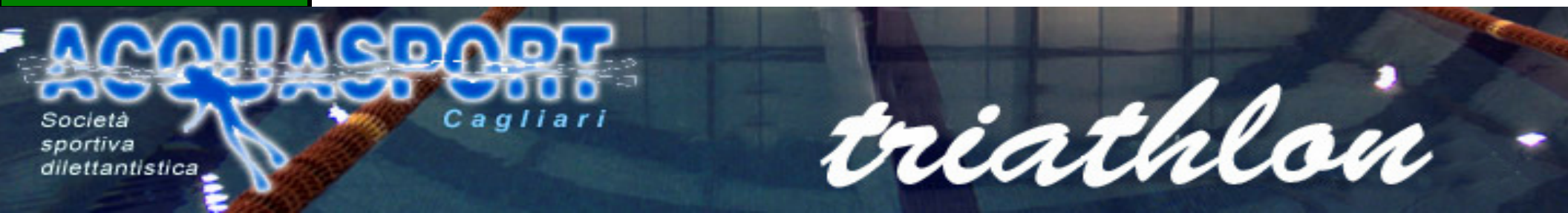
2700

VENERDI - A2

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
ENDURANCE S.L.		1	3	800
RIPETUTE - ESTENSIVO	15	4	4	50
REC TRA LE SERIE 45"				
TECNICA		1	1	200
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

4000



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	70
DEFATICAMENTO		1	1	5

VOLUME KM

80

CORSA



triathlon

MARTEDI

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

RISCALDAMENTO		1	1	2
INTERVAL TRAINING (300 MT) 65 - 70 SEC	60"	1	10	0,3
DEFATICAMENTO		1	1	1
CORSA IN PIANURA (30" IN + SUL RITMO DEI 10.000)		1	1	3
ESERCIZI				
STRETCHING				

VOLUME KM

9

GIOVEDI

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

RISCALDAMENTO		1	1	2
RIPETUTE IN SALITA		1	15	0,15
DEFATICAMENTO		1	1	1
CORSA IN PIANURA (30" IN + SUL RITMO DEI 10.000)		1	1	3
ESERCIZI				
STRETCHING				

VOLUME KM

8,25

SABATO

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

LUNGO		1	1	15

VOLUME KM

15