

NUOTO



LUNEDI - A2

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
ENDURANCE S.L.	60	1	4	400
GAMBE S.L.		1	2	200
TECNICA / DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

2600

MERCOLEDI - B1

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
SOGLIA	20	3	10	50
REC 90" FRA LE SERIE				
GAMBE S.L.		1	2	200
TECNICA / DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

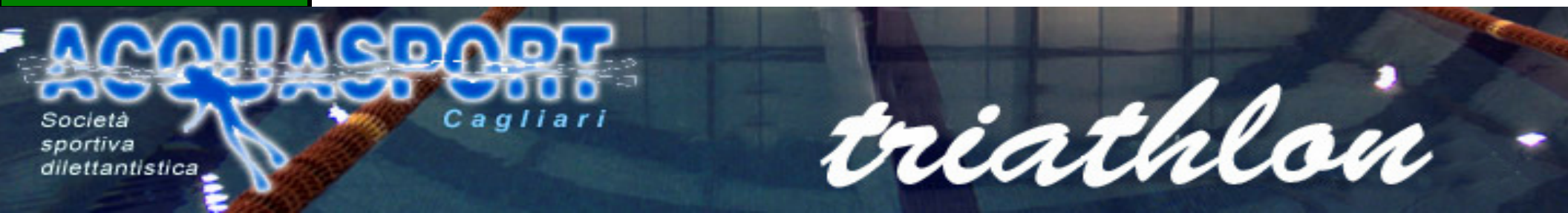
2500

VENERDI - TECNICA A1

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
ENDURANCE S.L.	30	1	4	200
ENDURANCE S.L. + PULL BOY	30	1	4	200
RIPETUTE S.L. - ESTENSIVO	20	1	16	25
GAMBE S.L.		1	1	200
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

2800



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 PIANURA (60" IN + SUL RITMO DEI 10.000)		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