

	DISCIPLINA / ESERCIZIO	AND.	REC.(sec)	RIP.	MT/KM	TOT		DISCIPLINA 2 / ESERCIZIO	AND.	REC.(sec)	RIP.	MT/KM	TOT
LUNEDI'	CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	2000	2.000	LUNEDI'	NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400
	RIPETUTE IN SALITA	FMV		15	100	1.500		STILE LIBERO	A2>B0		1	800	800
	CORTO VELOCE	B2		1	2000	2.000		RIPETUTE	B1>B2	30	12	35	420
	DEFATICAMENTO	A1		1	2000	2.000		STILE LIBERO	B1		1	400	400
						-		DEFATICAMENTO	A1		1	400	200
						-							-
						-							-
MARTEDI'	Volume totale					7.500	MARTEDI'	Volume totale					2.220
	POTENZIAMENTO					-		CICLISMO RISCALDAMENTO	A1		1	8000	8.000
	POTENZIAMENTO CORSA	FR				-		RIPETUTE IN PIANURA DA FERMO	FMV	180	5	200	1.000
	POTENZIAMENTO NUOTO	FR				-		AGILITA' IN PIANURA	A2		1	15000	15.000
						-		DEFATICAMENTO	A1		1	5000	5.000
						-							-
						-							-
MERCOLEDI'	Volume totale					-	MERCOLEDI'	Volume totale					29.000
	CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	2	2		NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400
	MEDIO	B1		1	7	7		STILE LIBERO	A2>B0		1	1000	1.000
	DEFATICAMENTO	A1		1	2	2		DEFATICAMENTO	A1		1	200	200
						-							-
						-							-
						-							-
GIOVEDI'	Volume totale					11	GIOVEDI'	Volume totale					1.600
	COMBINATO NUOTO-BICI					-							-
	NUOTO	B0>B1		1	200	200							-
	BICI	B0>B1	COMPLETO	1	5000	5.000							-
	NUOTO	B1		1	200	200							-
	BICI	B1	COMPLETO	1	5000	5.000							-
	NUOTO	B1>B2		1	200	200							-
VENERDI'	BICI	B1>B2	COMPLETO	1	5000	5.000	VENERDI'	Volume totale					-
	Volume totale					15.600							-
	CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	2000	2.000							-
	FARTLEK CORTO	B2	60	8	300	2.400							-
	DEFATICAMENTO	A1		1	2000	2.000							-
	POTENZIAMENTO NUOTO	FR											-
	POTENZIAMENTO CORSA	FR											-
SABATO	Volume totale					6.400	SABATO	Volume totale					-
	COMBINATO BICI - CORSA					-		NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400
	BICI	B1		1	4000	4.000		STILE LIBERO	B0>B1		1	200	200
	CORSA	B1	COMPLETO	1	800	800		RIPETUTE	B1	30	10	100	1.000
	BICI	B1		1	4000	4.000		STILE LIBERO	B1>B2		1	400	400
	CORSA	B2	COMPLETO	1	800	800		DEFATICAMENTO	A1		1	400	200
	BICI	B1>B2		1	4000	4.000							-
DOMENICA	CORSA	B2		1	800	800	LUNEDI'	Volume totale					2.200
	Volume totale					14.400							-
	CICLISMO RISCALDAMENTO			1	5000	5.000							-
	AGILITA' IN PIANURA	B0		1	20000	25.000							-
	SALITA CONTINUA	B1		1	3500	3.500							-
	AGILITA' IN PIANURA	B0		1	20000	20.000							-
	DEFATICAMENTO	A1		1	5000	5.000							-
Volume totale						58.500	Volume totale						-