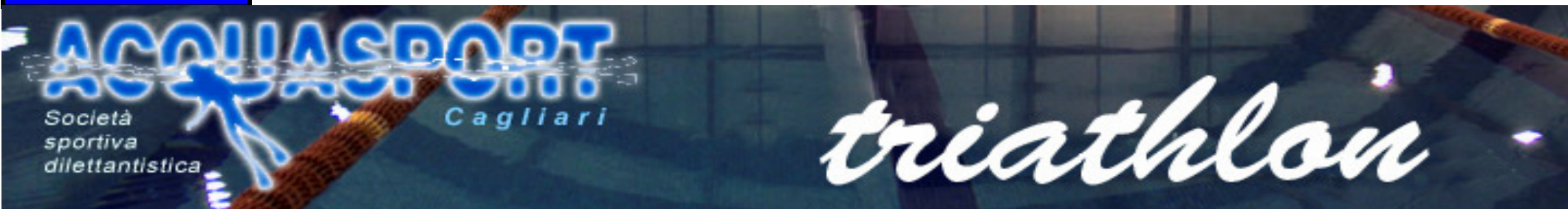


NUOTO



LUNEDI - A1

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
ENDURANCE S.L.	60	1	2	300
ENDURANCE S.L. PULL BOY	60	1	2	200
RIPETUTE S.L. - ESTENSIVO	20	2	15	25
GAMBE S.L.		1	1	400
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

2750

MERCOLEDI - A2

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
ENDURANCE S.L.	60	1	3	200
ENDURANCE S.L. PULL BOY	60	1	2	200
RIPETUTE S.L. - ESTENSIVO	20	1	20	25
GAMBE S.L.		1	1	400
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

2500

VENERDI - TECNICA

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
S.L. TECNICA	60	1	4	200
ENDURANCE S.L. PULL BOY	60	1	3	200
RIPETUTE S.L. - ESTENSIVO	20	1	20	25
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

2500



MERCOLEDI				
-----------	--	--	--	--

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM

VOLUME KM

0

GIOVEDI				
---------	--	--	--	--

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM

VOLUME KM

0

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 CONTINUA IN PIANURA LENTA		1	1	7
ESERCIZI DI TECNICA E REATTIVITA'				
STRETCHING				

VOLUME KM

9

GIOVEDI

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

RISCALDAMENTO		1	1	2
CORSA CONTINUA IN PIANURA LENTA		1	1	7
ESERCIZI DI TECNICA E REATTIVITA'				
STRETCHING				

VOLUME KM

9

SABATO

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

LUNGO		1	1	15

VOLUME KM

15