

NUOTO



LUNEDI - A2

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
RIPETUTE S.L.	30	1	4	400
SOTTO SOGLIA				
RIPETUTE S.L.	15	1	20	50
SOGLIA				
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

3200

MERCOLEDI - B1

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
RIPETUTE S.L.	25	1	15	100
SOGLIA				
STILE PULL BOY S.L.		1	1	800
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

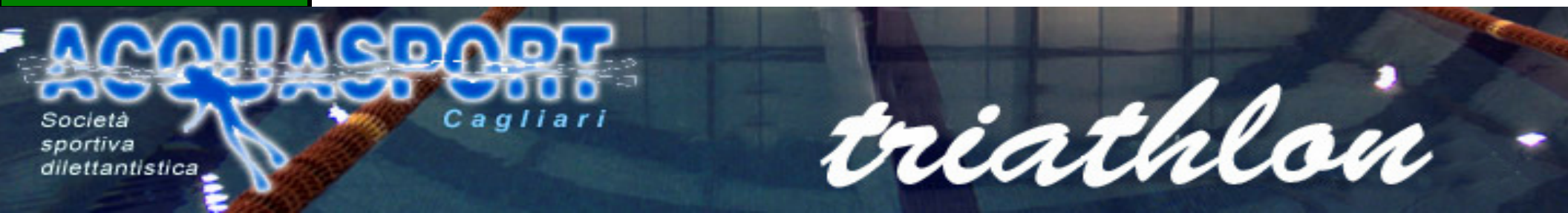
2900

VENERDI - C3

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
RIPETUTE S.L.		4	4	50
(CON MAGLIETTA)				
RIPETUTE S.L.	15	4	8	25
(CON MAGLIETTA)				
TECNICA		1	1	400
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

2600



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
RIPETUTE IN SALITA		1	15	0,08
DEFATICAMENTO		1	1	1
CORSA IN PIANURA (30" IN + SUL RITMO DEI 10.000)		1	1	3
ESERCIZI				
STRETCHING				

VOLUME KM

7,2

GIOVEDI

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
RISCALDAMENTO		1	1	2
FONDO PROGRESSIVO		1	1	8
INCREMENTO DI 10" OGNI 2 KM				
DEFATICAMENTO		1	1	1
ESERCIZI				
STRETCHING				

VOLUME KM

11

SABATO

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
LUNGO		1	1	15

VOLUME KM

15