

	DISCIPLINA / ESERCIZIO	AND.	REC.(sec)	RIP.	MT/KM	TOT		DISCIPLINA 2 / ESERCIZIO	AND.	REC.(sec)	RIP.	MT/KM	TOT
LUNEDI'	CICLISMO RISCALDAMENTO	A1		1	5	5	LUNEDI'						-
	AGILITA' IN PIANURA	B0		1	30	30							-
	DEFATICAMENTO	A1		1	5	5							-
						-							-
						-							-
						-							-
MARTEDI'	Volume totale					40	MARTEDI'	Volume totale					-
	CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	2000	2.000		NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400
	RIPETUTE IN PIANURA	B2	90	8	400	3.200		STILE LIBERO	B0		1	300	300
	AGILITA' IN PIANURA	A2		1	2000	2.000		RIPETUTE	C3		20	20	400
	POTENZIAMENTO NUOTO	FR				-		STILE LIBERO	B0		1	800	800
						-							-
MERCOLEDI'	Volume totale					7.200	MERCOLEDI'	Volume totale					1.900
	CICLISMO RISCALDAMENTO	A1		1	5	5		POTENZIAMENTO					-
	RIPETUTE IN SALITA	FMV	180	5	0,6	3		POTENZIAMENTO CORSA	FR				-
	AGILITA' IN PIANURA	B0		1	15	15			FR				-
	DEFATICAMENTO	A1		1	5	5							-
						-							-
GIOVEDI'	Volume totale					28	GIOVEDI'	Volume totale					-
	COMBINATO NUOTO-CORSA					-							-
	NUOTO	B1		1	500	500							-
	CORSA	B1>B2	COMPLETO	1	2500	2.500							-
	NUOTO	B2		1	500	500							-
	CORSA	B2		1	2500	2.500							-
VENERDI'	Volume totale					6.000	VENERDI'	Volume totale					-
	COMBINATO BICI - CORSA					-		POTENZIAMENTO					-
	BICI	B1		1	4000	4.000		POTENZIAMENTO NUOTO	FR				-
	CORSA	B1	COMPLETO	1	600	600		POTENZIAMENTO CORSA	FR				-
	BICI	B1		1	4000	4.000							-
	CORSA	B2	COMPLETO	1	600	600							-
SABATO	Volume totale					15.000	SABATO	Volume totale					-
	NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400							-
	STILE LIBERO	A2>B0		1	2500	2.500							-
	DEFATICAMENTO	A1		1	400	400							-
						-							-
						-							-
DOMENICA	Volume totale					3.300	LUNEDI'	Volume totale					-
	CICLISMO RISCALDAMENTO					-							-
	USCITA IN GRUPPO			1	80	80							-
						-							-
						-							-
						-							-
Volume totale						80	Volume totale						-