

	DISCIPLINA / ESERCIZIO	AND.	REC.(sec)	RIP.	MT/KM	TOT		DISCIPLINA 2 / ESERCIZIO	AND.	REC.(sec)	RIP.	MT/KM	TOT
LUNEDI'	NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400	LUNEDI'						
	STILE LIBERO	A2		1	800	800							
	DEFATICAMENTO	A1		1	400	400							
						-							
						-							
						-							
MARTEDI'	Volume totale					1.600	MARTEDI'	Volume totale					-
	CICLISMO RISCALDAMENTO	A1		1	5000	5.000		CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	2000	2.000
	AGILITA' IN PIANURA	A2		1	5000	5.000		FARTLEK CORTO	B1>B2	60	4	300	1.200
	RIPETUTE	B1>B2	180	4	300	1.200		DEFATICAMENTO	A1		1	2000	2.000
	DEFATICAMENTO	A2		1	5000	5.000							-
	DEFATICAMENTO	A1		1	3000	3.000							-
MERCOLEDI'	Volume totale					19.200	MERCOLEDI'	Volume totale					5.200
	NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400		TECNICA					-
	STILE LIBERO	A2		1	400	400		TECNICA NUOTO BICI	TC				-
	RIPETUTE	B1>B2	45	6	75	450		TECNICA BICI CORSA	TC				-
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200							-
						-							-
GIOVEDI'	Volume totale					1.450	GIOVEDI'	Volume totale					-
	CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	2000	2.000		CICLISMO RISCALDAMENTO	A1		1	5000	5.000
	FARTLEK CORTO	B1>B2	60	3	300	900		AGILITA' IN PIANURA	A2		1	5000	5.000
	DEFATICAMENTO	A1		1	2000	1.500		RIPETUTE	B1>B2	180	2	300	600
						-		DEFATICAMENTO	A2		1	3000	3.000
						-			A1		1	3000	3.000
VENERDI'	Volume totale					4.400	VENERDI'	Volume totale					16.600
	NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400							-
	STILE LIBERO	A1		1	400	400							-
						-							-
						-							-
						-							-
SABATO	Volume totale					800	SABATO	Volume totale					-
	GARA					-							-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
DOMENICA	Volume totale					-	LUNEDI'	Volume totale					-
	RECUPERO					-							-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
Volume totale						-	Volume totale						-