

	DISCIPLINA / ESERCIZIO	AND.	REC.(sec)	RIP.	MT/KM	TOT		DISCIPLINA 2 / ESERCIZIO	AND.	REC.(sec)	RIP.	MT/KM	TOT
LUNEDI'	RECUPERO					-	LUNEDI'						-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
MARTEDI'	Volume totale					-	MARTEDI'	Volume totale					-
	CICLISMO RISCALDAMENTO	A1		1	5000	5.000		NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400
	AGILITA' IN PIANURA	A2		1	5000	5.000		STILE LIBERO	A2		1	400	400
	RIPETUTE IN PIANURA	B2	120	5	1000	5.000		RIPETUTE	B1>B2	45	8	75	600
	DEFATICAMENTO	A2		1	5000	5.000		DEFATICAMENTO	A1		1	400	400
						-							-
MERCOLEDI'	Volume totale					20.000	MERCOLEDI'	Volume totale					1.800
	CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	2000	2.000							-
	FARTLEK CORTO	B1>B2	60	8	300	2.400							-
	DEFATICAMENTO	A1		1	1500	1.500							-
						-							-
						-							-
GIOVEDI'	Volume totale					5.900	GIOVEDI'	Volume totale					-
	CICLISMO RISCALDAMENTO	A1		1	5000	5.000		NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400
	AGILITA' IN PIANURA	A2>B0		1	15000	15.000		STILE LIBERO	A2		3	400	1.200
	DEFATICAMENTO	A1		1	5000	5.000		DEFATICAMENTO	A1		1	400	400
						-							-
						-							-
VENERDI'	Volume totale					25.000	VENERDI'	Volume totale					2.000
	CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	1000	1.000							-
	AGILITA' IN PIANURA	A2		1	1000	1.000							-
	RIPETUTE	C3		5	100	500							-
	DEFATICAMENTO	A1		1	1000	1.000							-
						-							-
SABATO	Volume totale					3.500	SABATO	Volume totale					-
	GARA					-							-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
DOMENICA	Volume totale					-	LUNEDI'	Volume totale					-
	RECUPERO					-							-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
Volume totale						-	Volume totale						-