

NUOTO



triathlon

LUNEDI - A2

| TIPO LAVORO | RECUP | SERIE | RIPET | MT |
|---------------|-------|-------|-------|-----|
| RISCALDAMENTO | | 1 | 1 | 400 |
| STILE LIBERO | 30 | 1 | 3 | 800 |
| SOTTO SOGLIA | | | | |
| DEFATICAMENTO | | 1 | 1 | 200 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

VOLUME MT

3000

MARTEDI - B2

| TIPO LAVORO | RECUP | SERIE | RIPET | MT |
|---------------------|-------|-------|-------|-----|
| RISCALDAMENTO | | 1 | 1 | 400 |
| STILE LIBERO | 35 | 4 | 4 | 75 |
| | | | | |
| STILE PULL BOY S.L. | | 1 | 1 | 800 |
| | | | | |
| DEFATICAMENTO | | 1 | 1 | 200 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

VOLUME MT

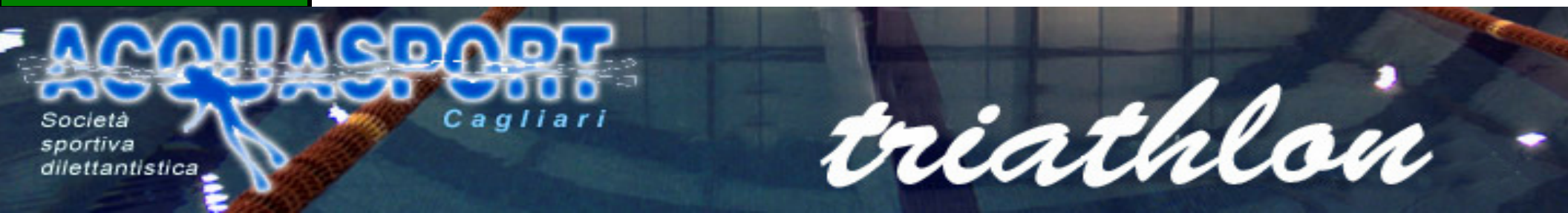
2600

GIOVEDI

| TIPO LAVORO | RECUP | SERIE | RIPET | MT |
|--|-------|-------|-------|----|
|  | | | | |

VOLUME MT

0



MERCOLEDI - COMBINATO

| TIPO LAVORO | RECUP | SERIE | RIPET | KM |
|-------------|-------|-------|-------|----|
| COMBINATO | | | | |
| BICI | | 1 | 1 | 40 |
| CORSA | | 1 | 1 | 10 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

VOLUME KM

50

GIOVEDI



VOLUME KM

0

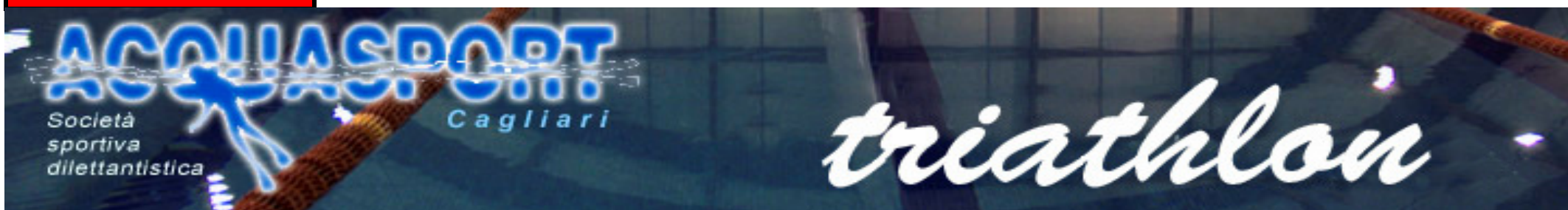
DOMENICA

| TIPO LAVORO | RECUP | SERIE | RIPET | KM |
|-------------|-------|-------|-------|----|
| COMBINATO | | | | |
| BICI | | 1 | 1 | 40 |
| CORSA | | 1 | 1 | 10 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

VOLUME KM

50

CORSA



MERCOLEDI - COMBINATO

| TIPO LAVORO | RECUP | SERIE | RIPET | KM |
|-------------|-------|-------|-------|----|
| COMBINATO | | | | |
| BICI | | 1 | 1 | 40 |
| CORSA | | 1 | 1 | 10 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

VOLUME KM

50

VENERDI

| TIPO LAVORO | RECUP | SERIE | RIPET | KM |
|-------------|-------|-------|-------|----|
| LUNGO | | 1 | 1 | 18 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

VOLUME KM

18

DOMENICA

| TIPO LAVORO | RECUP | SERIE | RIPET | KM |
|-------------|-------|-------|-------|----|
| COMBINATO | | | | |
| BICI | | 1 | 1 | 40 |
| CORSA | | 1 | 1 | 10 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

VOLUME KM

50