

	DISCIPLINA / ESERCIZIO	AND.	REC.(sec)	RIP.	MT/KM	TOT		DISCIPLINA 2 / ESERCIZIO	AND.	REC.(sec)	RIP.	MT/KM	TOT
LUNEDI'							LUNEDI'						
						-							
						-							
						-							
MARTEDI'	Volume totale					-	MARTEDI'	Volume totale					-
	CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	2000	2.000		CICLISMO RISCALDAMENTO	A1		1	5000	5.000
	FARTLEK MEDIO	B2	120	8	500	4.000		AGILITA' IN PIANURA	A2>B0		1	10000	10.000
	DEFATICAMENTO	A1		1	2000	2.000		RIPETUTE IN SALITA	FR		3	1500	4.500
						-		AGILITA' IN PIANURA	A2>B0		1	10000	10.000
MERCOLEDI'						-	MERCOLEDI'	DEFATICAMENTO	A1		1	5000	5.000
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
GIOVEDI'	Volume totale					8.000	GIOVEDI'	Volume totale					34.500
	NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400							-
	STILE LIBERO	A2		1	400	400							-
	RIPETUTE	B1>B2	45	12	75	900							-
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200							-
VENERDI'						-	VENERDI'						-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
SABATO	Volume totale					1.900	SABATO	Volume totale					-
	CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	2000	2.000		CICLISMO RISCALDAMENTO	A1		1	5000	5.000
	FARTLEK CORTO	B1>B2	60	8	300	2.400		AGILITA' IN PIANURA	A2		1	5000	5.000
	DEFATICAMENTO	A1		1	2000	1.500		PERCORSO ONDULATO	FR		1	15000	15.000
						-		DEFATICAMENTO	A1		1	5000	5.000
DOMENICA						-	LUNEDI'						-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
	Volume totale					5.900		Volume totale					30.000
	NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	500	500							-
	STILE LIBERO	A2>B0		4	400	1.600							-
	DEFATICAMENTO	A1		1	500	500							-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
	Volume totale					2.600		Volume totale					-
	CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	1000	1.000							-
	AGILITA' IN PIANURA	A2		1	2000	2.000							-
	ALLUNGHI	C3		8	100	800							-
	DEFATICAMENTO	A1		1	1000	1.000							-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-
	Volume totale					4.800		Volume totale					-
	GARA					-							-
						-							-
						-							-
						-							-
	Volume totale					-		Volume totale					-
						-							-
						-							-
						-							-
						-							-