

	DISCIPLINA / ESERCIZIO	AND.	REC.(sec)	RIP.	MT/KM	TOT		DISCIPLINA 2 / ESERCIZIO	AND.	REC.(sec)	RIP.	MT/KM	TOT
LUNEDI'	CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	2000	2.000	LUNEDI'	NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400
	PROGRESSIVO	B0>B1		1	3000	3.000		STILE LIBERO	B1		4	300	1.200
	PROGRESSIVO	B1>B2		1	3000	3.000		RIPETUTE	B1>B2	30	8	35	280
	DEFATICAMENTO	A1		1	2000	1.500		DEFATICAMENTO	A1		1	400	400
						-							-
						-							-
MARTEDI'	Volume totale					9.500	MARTEDI'	Volume totale					2.280
	CICLISMO RISCALDAMENTO	A1		1	5000	5.000		NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400
	AGILITA' IN PIANURA	A2		1	10000	10.000		RIPETUTE	B1	30	20	70	1.400
	AGILITA' IN PIANURA	B0		1	10000	10.000		STILE LIBERO	B0		1	400	400
	DEFATICAMENTO	A1		1	5000	5.000		DEFATICAMENTO	A1		1	400	400
						-		POTENZIAMENTO NUOTO	FR				-
MERCOLEDI'	Volume totale					30.000	MERCOLEDI'	Volume totale					2.600
	CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	2000	2.000		POTENZIAMENTO					-
	RIPETUTE IN PIANURA	B1>B2	180	2	2000	4.000		POTENZIAMENTO NUOTO	FR				-
	DEFATICAMENTO	A1		1	2000	2.000		POTENZIAMENTO CORSA	FR				-
						-							-
						-							-
GIOVEDI'	Volume totale					8.000	GIOVEDI'	Volume totale					-
	NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400		CICLISMO RISCALDAMENTO	A1		1	5000	5.000
	PROGRESSIVO	A2>B0		1	400	400		RIPETUTE IN PIANURA	B1>B2	240	3	6000	18.000
	PROGRESSIVO	B1		1	400	400		AGILITA' IN PIANURA	B0		1	10000	10.000
	STILE LIBERO	A2		1	800	800		DEFATICAMENTO	A1		1	5000	5.000
	DEFATICAMENTO	A1		1	400	400							-
VENERDI'	Volume totale					2.400	VENERDI'	Volume totale					38.000
	CORSA RISCALDAMENTO	A1		1	2000	2.000		TECNICA					-
	FARTLEK CORTO	B2	60	8	300	2.400		TECNICA NUOTO BICI	TC				-
	DEFATICAMENTO	A1		1	2000	2.000		TECNICA BICI CORSA	TC				-
	POTENZIAMENTO NUOTO	FR				-							-
	POTENZIAMENTO CORSA	FR				-							-
SABATO	Volume totale					6.400	SABATO	Volume totale					-
	NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400							-
	NUOTO	B1		1	1000	1.000							-
	BICI	B1		1	25000	25.000							-
	CORSA	B1>B2		1	7000	7.000							-
						-							-
DOMENICA	Volume totale					33.400	LUNEDI'	Volume totale					-
	NUOTO RISCALDAMENTO	A1		1	400	400							-
	STILE LIBERO	B0		1	3000	3.000							-
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200							-
	POTENZIAMENTO NUOTO	FR				-							-
						-							-
Volume totale						3.600	Volume totale						-