



## LUNEDI - A2

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
STILE LIBERO	30	2	3	300
SOTTO SOGLIA				
RIPETUTE		1	12	50
SOPRA SOGLIA				
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

3000

## MERCOLEDI - B1

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
RIPETUTE	30	2	2	300
SOGLIA				
STILE LIBERO		1	1	800
SOGLIA				
TECNICA		1	1	400
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

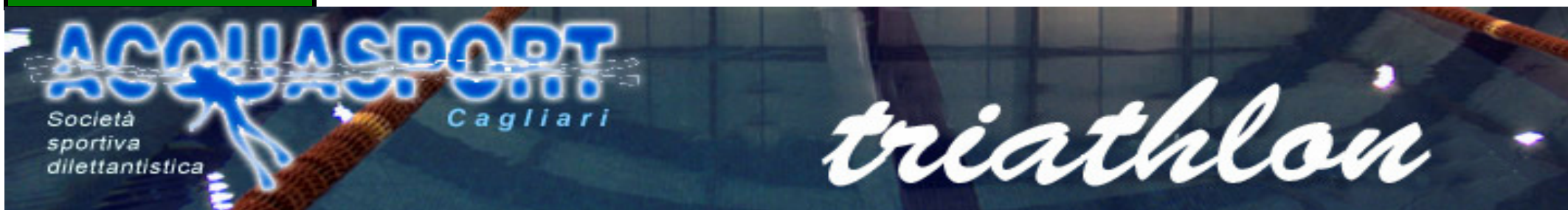
3000

## VENERDI - C3

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	MT
RISCALDAMENTO		1	1	400
RIPETUTE S.L.	15	4	8	25
(MAGLIETTA)				
RIPETUTE S.L.	20	4	8	25
(MAGLIETTA + PULL BOY)				
TECNICA		1	1	400
DEFATICAMENTO		1	1	200

VOLUME MT

2600



## MARTEDI

TIPO LAVORO      RECUP      SERIE      RIPET      KM

COMBINATO				
RISCALDAMENTO		1	1	10
SALITA CONTINUA		1	2	2,5
AGILITA'		1	1	40

VOLUME KM

55

## GIOVEDI

TIPO LAVORO      RECUP      SERIE      RIPET      KM


VOLUME KM

0

## DOMENICA

TIPO LAVORO      RECUP      SERIE      RIPET      KM

LUNGO		1	1	80
PERCORSO ONDULATO				

VOLUME KM

80

# CORSA



## triathlon

### LUNEDI O MARTEDI

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
RISCALDAMENTO				
CORSA LENTA		1	1	8

VOLUME KM

8

### GIOVEDI

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
RISCALDAMENTO		1	1	2
FONDO PROGRESSIVO		1	1	8
INCREMENTO DI 10" OGNI 2 KM				
DEFATICAMENTO		1	1	1
ESERCIZI				
STRETCHING				

VOLUME KM

11

### SABATO

TIPO LAVORO	RECUP	SERIE	RIPET	KM
LUNGO		1	1	18

VOLUME KM

18