

| BiciclettiAMO - febbraio 2013 | | | | | | | | Synchro |
|-------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------------------------------|---|------------------|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | quartoblocco | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | P | | | palestra Canavée 1500 - 1800 | forza3 | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | w a |
| 9 | | | | | | | | v carnevale |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | P | | | palestra via V. Vela 1500 - 1800 | Intervall training 100' | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | |
| 20 | | | N | | | piscina Lugano 1400 - 1630 | 200m - 5x45" gambe + 3x50m braccia, recupero 25 - 5x10" max | |
| 21 | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | |
| 23 | | | P | | C | palestrabi Cornaredo 1400 - 1630 | simulazione 120 | |
| 24 | | | | | | GP Lugano | segue programma | |
| 25 | | | | | | | recuperoquarto | |
| 26 | | | | | | | | |
| 27 | T | | P | | C | palestra Canavée 1500 - 1800 | tutti presenti: prova condizione fisica | piano 03.13 |
| 28 | | | | | | | registrate i dati | w a |
| T | 0 | 1 | 4 | 0 | 2 | 0 | | train 2 training |

nome: _____