

novembre 2012

1								
2								
3								
4								
5								<i>primoblocco</i>
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14			P			palestra Canavée 1500-1800		<i>tecnica d'esercizio, postura</i>
15								
16								
17			P		C	Collegiale 4 - Paradiso 0930-1330		<i>FitCross</i>
18								
19								
20								
21			P			palestra Canavée 1500-1800		<i>tecnica d'esercizio - forza1 - equilibrio</i>
22								
23								
24				B	C?	bici - ritrovo Cornaredo 1000		<i>tecnica: le prese - forza1; alternativa se meteo incerta</i>
25								
26								<i>recuperoprino</i>
27								
28			P			palestra Canavée 1500-1800		<i>tecnica d'esercizio - forza2 - reazione</i>
29								
30								