

BiciclettiAMO - gennaio 2013

1							BuonAnno	
2								
3								
4								
5								
6								
7								terzoblocco
8								
9		P					palestra Canavée 1500 - 1800	forza2 - recupero individuale - gioco
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16		N					piscina Lugano 1400 -1630	500m - 3x60' gambe + 3x50m braccia, recupero 25 - 200m
17								
18								
19		P		C			palestrabi (luogo da definire)	simulazione 120
20								
21								
22								
23		P					palestra Canavée	forza3 - gioco - ospite atleta squadra élite (vcm)
24								
25							incontro con genitori/atleti	consuntivo primi mesi di attività - segue luogo ed orario
26								
27								
28								recuperoterzo
29								
30		P					palestra Canavée 1500 - 1800	tutti presenti: prova condizione fisica
31								registrate i dati
T	0	1	4	0	1	0		<i>train 2 training</i>