

BicicletteAMO - dicembre 2012

1								
2								
3								secondoblocco
4								
5			P				palestra Canavée 1500-1800	forza1 - equilibrio - visualizzazione
6								
7								
8								
9				B			uscita in bici mendrisio 1000-	U17/15 - percorso a stazioni
10								
11								
12			N				piscina Lugano 1400-1630	tecnica d'esercizio - postura - distribuzione materiale
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19				P			palestra Canavée 1500-1800	forza3 - gioco
20								
21								
22				P	B		facoltativo	riscaldamento - simulazione 90, recupero - analisi attività
23								
24								recuperosecondo
25								
26								
27				P			facoltativo	percorsi condizione fisica - gioco
28								
29								
30								
31								registrate i dati
T	0	1	4	2	0	0		<i>train 2 training</i>