

## SEDUTA PER ALLENAMENTO SPRINT 1

00/00/2012										
SERIE	RIP.	MT.	ST.	SPECIFICHE	RECUPERO	LAVORO	BPM	IMPEGNO	TOT.MT.	REPORT
1	1	1	200	SC						200
1	8	8	25	GB	TAV	10"	140	60%		200
1	1	1	200	EX						200
1	12	12	100	SL			145/155	70%		1200
1	1	1	50	SC						50
1	8	8	50	SL	PULL	15"	140	60%		400
1	1	1	50	SC						50
TOT										2300

00/00/2012										
SERIE	RIP.	MT.	ST.	SPECIFICHE	RECUPERO	LAVORO	BPM	IMPEGNO	TOT.MT.	REPORT
1	1	1	200	SC						200
1	8	8	25	SL		10"	140	60%		200
1	1	1	200	EX						200
1	1	1	100	SC						100
1	8	8	125	SL	PULL	15"	145/155	70%		1000
1	1	1	50	SC						50
1	20	20	25	SL	PULL	10"	140	60%		500
1	1	1	50	SC						50
TOT										2300

Carlo Alberto Migliazza - Istruttore F.I.N. - F.I.TRI. - AsD Triathlon Pavese

LEGENDA			
SC	SCIOLTO	PULL	PULL BUOY
EX	ESERCIZI	PAL	PALETTE
GB	GAMBE	TAV	TAVOLETTA
SL	STILE LIBERO	FLK	FARTLEK
MX	MISTI	NB	NUOTATI BENE
DO	DORSO	RA	RANA

In rosso i lavori da sostituire ad ogni seduta