

SEDUTA DI ALLENAMENTO



Dati Allenamento													
Giorno			Dat	ta				Tean	n				
Seduta	#	di 3		ario				Train					
Periodo	[PRE] [AGO] [TRA]			Palestra					stenti				
Tema #1	from the continued in the contract of the cont									•			
Tema #2													
Materiale													
Tempi	Risc		Ana		Sint		G	lob		Def		Altro	
Presenti	Р		S		С			0		L		U	
Assenti				•	•								
Riscaldamento													
]
										+			†
										4			-
													 7
										+	_		
													1
										7]
										+			-
										 			
										_			1
								1		1	1		1

		1		1
-				
-				
		İ		
_		<u> </u>		<u> </u>
-				
		1		
		•		-
		1		1
-				
4				
1		1		1
4				
4				
1		1		+
1				
 1				
4				
		J		
]		
4				
1				
-		- -		<u> </u>
1				
-				
		1		1
-				
1				
4				
1		†		t
1				
4 _		<u> </u>		<u> </u>
1				
4				
1		†		1
1				
4				
1				
<u> </u>	<u> </u>	1	<u> </u>	
		1		1
Ī				
		i		
				1
1				1
				1
- - -				
- - - - -				
- - - - - -				
- - - - - - -				
- - - - - - -				
- - - - - - - -				
- - - - - - - -				

	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •						
Note Cond	clusive						
Osservazioni finali							
	Firma						