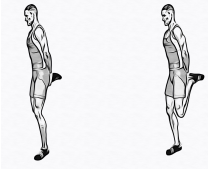
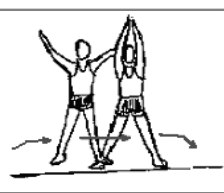
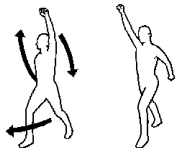




CAT	UNDER 17	DATA	01/08/2022
OBIETTIVO	ANDATURE	SEDUTA	ALLEGATO B
DURATA	6' MINUTI		

ESERCIZIO	1		ESERCIZIO	2	
	SERIE	4		SERIE	4
	DISTANZA	10 mt		DISTANZA	10 mt
	KG			KG	
	RECUPERO	Ritorno al passo		RECUPERO	Ritorno al passo
	NOTE			NOTE	
ESERCIZIO	3		ESERCIZIO	4	
	SERIE	4 x lato		SERIE	4
	DISTANZA	10 mt		DISTANZA	10
	KG			KG	
	RECUPERO	Ritorno al passo		RECUPERO	Ritorno al passo
	NOTE			NOTE	

ESEGUI CON CALMA QUESTI ESERCIZI , SENZA CERCARE RAPIDITA', MA RITMO E FREQUENZA