



CAT	UNDER 17	DATA	01/08/2022
------------	----------	-------------	------------

OBIETTIVO	ARTI INFERIORI	SEDUTA	ALLEGATO D
------------------	----------------	---------------	------------

DURATA	15" MINUTI
---------------	------------

ESERCIZIO	1	SQUAT	ESERCIZIO	2	AFFONDI DIETRO
	SERIE	4		SERIE	4
	RIP	15		RIP	10+10
	KG			KG	
	RECUPERO	1'		RECUPERO	1'
	NOTE			NOTE	
ESERCIZIO	3	SPINTE PER POLPACCI	ESERCIZIO	4	SQUAT JUMP
	SERIE	3		SERIE	4
	RIP	10		RIP	6
	KG			KG	
	RECUPERO	1'		RECUPERO	1'
	NOTE			NOTE	