



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

OBIETTIVO	ARTI SUPERIORI	SEDUTA	ALLEGATO F
-----------	----------------	--------	------------

DURATA	10' MINUTI
--------	------------

ESERCIZIO	1	PIEGAMENTI	ESERCIZIO	2	DIP
	SERIE	4		SERIE	4
	RIP	10		TEMPO	10
	KG			KG	
	RECUPERO	1'		RECUPERO	1'
	NOTE			NOTE	
ESERCIZIO	3	ALZATE LATERALI	ESERCIZIO	4	
	SERIE	4		SERIE	4
	RIP	10		RIP	10+10
	KG			KG	
	RECUPERO	1'		RECUPERO	1'
	NOTE			NOTE	