



<b>DICEMBRE 2020</b>					
<i>Data</i>	<i>Giorno</i>	<i>Forza Gambe</i>	<i>Forza tronco</i>	<i>Resistenza</i>	<i>Descrizione</i>
1	Ma				CONDIZIONE FISICA <i>facoltativa</i>
2	Me				
3	Gio				CONDIZIONE FISICA
4	Ve				
5	Sa				CAMPO ALLENAMENTO ENGELBERG
6	Do				CAMPO ALLENAMENTO ENGELBERG
7	Lu				
8	Ma				IMMACOLATA
9	Me				
10	Gio				CONDIZIONE FISICA
11	Ve				
12	Sa				ALLENAMENTO AIROLO / NARA
13	Do				
14	Lu				
15	Ma				CONDIZIONE FISICA <i>facoltativa</i>
16	Me				
17	Gio				CONDIZIONE FISICA
18	Ve				
19	Sa				ALLENAMENTO AIROLO / NARA
20	Do				
21	Lu				
22	Ma				CONDIZIONE FISICA
23	Me				
24	Gio				
25	Ve				NATALE
26	Sa				ALLENAMENTO AIROLO / NARA
27	Do				ALLENAMENTO AIROLO / NARA
28	Lu				
29	Ma				ALLENAMENTO AIROLO / NARA
30	Me				ALLENAMENTO AIROLO / NARA ( <i>mattino</i> )
31	Gio				SILVESTERRENNEN HOCH-YBRIG