

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
10 min camminata 4x (+ 30" corsa e 3' camminata) 10' camminata		10 min camminata 4x (+ 30" corsa e 3' camminata) 10' camminata		10 min camminata 5x (+ 1' corsa e 3' camminata) 10' camminata		
10 min camminata 5x (+ 1' corsa e 2' camminata) 10' camminata		10 min camminata 5x (+ 1' corsa e 2' camminata) 10' camminata		10 min camminata 6x (+ 1' corsa e 2' camminata) 10' camminata		
10 min camminata 6x (+ 1' corsa e 1' camminata) 10' camminata		10 min camminata 7x (+ 1' corsa e 1' camminata) 10' camminata		10 min camminata 7x (+ 1' corsa e 1' camminata) 10' camminata		
10 min camminata 5x (+ 2' corsa e 30" camminata) 10' camminata		10 min camminata 5x (+ 2' corsa e 30" camminata) 8' camminata		10 min camminata 5x (+ 2' corsa e 30" camminata) 8' camminata		
8 min camminata 4x (+ 3' corsa e 30" camminata) 8' camminata		8 min camminata 4x (+ 3' corsa e 30" camminata) 8' camminata		8 min camminata 4x (+ 3' corsa e 30" camminata) 5' camminata		
8 min camminata 5x (+ 3' corsa e 30" camminata) 5' camminata		8 min camminata 5x (+ 3' corsa e 30" camminata) 5' camminata		8 min camminata 5x (+ 3' corsa e 30" camminata) 5' camminata		
8 min camminata 3x (+ 5' corsa e 30"		8 min camminata 3x (+ 5' corsa e 30"		8 min camminata 3x (+ 5' corsa e 30"		

camminata) 5' camminata		camminata) 5' camminata		camminata) 5' camminata		
8 min camminata 2x (+ 8' corsa e 30" camminata) 5' camminata		8 min camminata 2x (+ 8' corsa e 30" camminata) 5' camminata		8 min camminata 2x (+ 8' corsa e 30" camminata) 5' camminata		
8 min camminata 2x (+ 10' corsa e 1' camminata) 5' camminata		8 min camminata 2x (+ 10' corsa e 1' camminata) 5' camminata		8 min camminata 2x (+ 10' corsa e 1' camminata) 5' camminata		
8 min camminata 2x (+ 12' corsa e 1' camminata) 5' camminata		8 min camminata 2x (+ 12' corsa e 1' camminata) 5' camminata		8 min camminata 2x (+ 12' corsa e 1' camminata) 5' camminata		
8 min camminata 2x (+ 15' corsa e 1' camminata) 5' camminata		8 min camminata 2x (+ 15' corsa e 1' camminata) 5' camminata		8 min camminata 2x (+ 15' corsa e 1' camminata) 5' camminata		
8 min camminata 2x (+ 18' corsa e 1' camminata) 5' camminata		8 min camminata 2x (+ 18' corsa e 1' camminata) 5' camminata		8 min camminata 2x (+ 18' corsa e 1' camminata) 5' camminata		