APRILE 2020 INDOOR LIGERTRI TRAINING PRO_GRAM			
	NUOTO	BICI	CORSA
LUN AERO		**60 Min aero(** 4 Min piano 1 Min forte)	
MAR FORZA	circuito	**Circuito Esempio A**	**Circuito esercizi tecnica**
MER MEDI		**Scheda medi rulli**	
GIOV FORZA		**Circuito Esempio A**	**Riscaldamento, esercizi tecnica.** **Navetta 30 Min (200 piano 200 forte)**
VEN Soglia		**10 Min RISC:** **6x(3 Min soglia 3 Min recupero) 10 Min DEFA**	
SAB AERO FORZA		**Scheda Forza rulli**	Esercizi tecnica corsa
DOM Combi	**elastici 10x (1 Min elastici + 10 flessioni)**	**Rulli 30 Min** **(3 Min aero 2min soglia)**	**navetta: 16x200 ogni 60 sec**