



Piani ed Attivita' di **Diaconu Marian**



Nel documento seguente troverai tutti i dettagli riguardanti le attivita' definite dal coach Admin Admin



Piano **Benessere e Relax**

Dettagli

Descrizione: desc

Durata: Dal 10/3/2017 al 10/10/2017 - 7 Giorni

Attivita' sotto questo piano



Attivita' **Dieta del Riso**

Dettagli attivita'

Descrizione: Dieta a base di riso.

Categoria: Dieta

Frequenza: 3 / Giorno



Attivita' **Camminata Veloce**

Dettagli attivita'

Descrizione: Fare 5 KM di camminata veloce a settimana.

Categoria: Attivita' Fisica

Frequenza: 2 / Settimana



Piano **Ciao e Grazie**

Dettagli

Descrizione: desc

Durata: Dal 10/3/2017 al 10/5/2017 - 2 Giorni

Attivita' sotto questo piano



Attivita' **Calcio**

Dettagli attivita'

Descrizione: desc

Categoria: Attivita' Fisica

Frequenza: 1 / Settimana

Attività **Bere 2.5 Litri d'acqua**

Dettagli attività'

Descrizione: acqua

Categoria: Dieta

Frequenza: 1 / Giorno

Attività' **Dieta del Riso**

Dettagli attività'

Descrizione: Dieta a base di riso.

Categoria: Dieta

Frequenza: 3 / Giorno

Attività **Sauna**

Dettagli attivita'

Descrizione: andare n sauna

Categoria: Benessere Mentale

Frequenza: 2 / Mese

Piano **La cucaracia**

[Dettagli](#)

[illegible]

Durata: Dal 10/4/2017 al 10/15/2017 - 11 Giorni

Attività sotto questo piano

Attività' **Dieta del Riso**

Dettagli attivita'

Descrizione: Dieta a base di riso.

Categoria: Dieta

Frequenza: 3 / Giorno

Pianificazioni fatte dal Coach:

Ora: 07:00

Ora: 12:00

Ora: 18:00



Attività' **Corsa**

Dettagli attività'

Descrizione: Fare 4 KM di corsa a settimana.

Categoria: Attività' Fisica

Frequenza: 1 / Settimana

Pianificazioni fatte dal Coach:

Giorno: Martedì Ora: 12:30



Attività' **Camminata Veloce**

Dettagli attività'

Descrizione: Fare 5 KM di camminata veloce a settimana.

Categoria: Attività' Fisica

Frequenza: 2 / Settimana

Pianificazioni fatte dal Coach:

Giorno: Mercoledì

Giorno: Venerdì



Attività' **Sauna**

Dettagli attività'

Descrizione: andare n sauna

Categoria: Benessere Mentale

Frequenza: 2 / Mese

Pianificazioni fatte dal Coach:

Data: 09.10.2017

Data: 12.10.2017