

Piani ed Attivita' di **Diaconu Marian**



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



Piano P1

Dettagli

Descrizione: desc

Durata: Dal 10/1/2017 al 10/30/2017 - 29 Giorni

Attivita' sotto questo piano



Attivita' Corsa

Dettagli attivita'

Descrizione: Fare 4 KM di corsa a settimana. settimana.Fare 4 KM di corsa a settimana. Fare 4 KM di corsa a settimana. settimana.Fare 4 KM di corsa a settimana. Fare 4 KM di corsa a settimana. settimana.Fare 4 KM di corsa a settimana.

Categoria: Attivita' Fisica

Frequenza: 1 / Settimana



Attivita' Dieta del Riso

Dettagli attivita

Descrizione: Dieta a base di riso.

Categoria: Dieta

Frequenza: 3 / Giorno



Attivita' Calcio

Dettagli attivita

Descrizione: desc

Categoria: Attivita' Fisica

Frequenza: 1 / Settimana