



Piani ed Attivita' di **Fadhil Ahmed**



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



Piano **Attivita per Ahmed**

Dettagli

Descrizione: 10 minuti di cammino ogni giorno

Durata: Dal 1/24/2018 al 1/26/2018 - 2 Giorni

Attivita' sotto questo piano



Attivita' **Camminare**

Dettagli attivita'

Descrizione: 150 minuti a settimana camminare a ritmo sostenuto

Categoria: Attivita' Fisica

Frequenza: 1 / Settimana



Piano **The new day**

Dettagli

Descrizione: A new day for walking

Durata: Dal 1/25/2018 al 1/27/2018 - 2 Giorni

Attivita' sotto questo piano



Attivita' **Camminare**

Dettagli attivita'

Descrizione: 150 minuti a settimana camminare a ritmo sostenuto

Categoria: Attivita' Fisica

Frequenza: 1 / Settimana



Piano **The plan**

Dettagli

Descrizione: New plan

Durata: Dal 1/25/2018 al 1/26/2018 - 1 Giorni

Attività sotto questo piano



Attività **Camminare**

Dettagli attività

Descrizione: 150 minuti a settimana camminare a ritmo sostenuto

Categoria: Attività Fisica

Frequenza: 1 / Settimana