

# Panoramica **Piani** e **Attivita'**

Utente: Diaconu Marian  
Coach: Admin Admin  
Data: 27/09/17

## 1. Piano **Benessere e Relax**

Per il Periodo: dal **20/09/17** al **10/10/17**

Con le seguenti **ATTIVITA'**:

### 1. **Corsa**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **MENSILE**
- Frequenza: **1/mese**
- Ulteriori Dettagli: **Fare 4 KM di corsa a settimana.**

### 2. **Dieta del Riso**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **MENSILE**
- Frequenza: **3/mese**
- Ulteriori Dettagli: **Dieta a base di riso.**

## 2. Piano **P1**

Per il Periodo: dal **23/08/17** al **08/09/17**

Con le seguenti **ATTIVITA'**:

### 1. **Corsa**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **MENSILE**
- Frequenza: **1/mese**
- Ulteriori Dettagli: **Fare 4 KM di corsa a settimana.**

## 3. Piano **P3**

Per il Periodo: dal **10/09/17** al **25/09/17**

Con le seguenti **ATTIVITA'**:

### 1. **Corsa**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **MENSILE**
- Frequenza: **1/mese**
- Ulteriori Dettagli: **Fare 4 KM di corsa a settimana.**