





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



Piano P1

Dettagli

Descrizione: desc

Durata: Dal 10/20/2017 al 10/30/2017 - 10 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

Pianificazioni fatte dal Coach:

Giorno: Mercoledi Ora: 10:45



Attivita' A1

Dettagli attivita'

Descrizione: desc

Categoria: Dieta

Frequenza: 4 / Giorno

Pianificazioni fatte dal Coach:

Ora: 10:45

Ora: 11:00

