



Piani ed Attivita' di **Consoli Andrea**



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



Piano **più esercizio aerobico**

Dettagli

Descrizione: 10.000 passi al 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