



Piani ed Attivita' di **Diaconu Marian**

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



Piano Benessere e Relax

Dettagli

Descrizione: desc

Durata: Dal 10/3/2017 al 10/10/2017 - 7 Giorni

Attivita' sotto questo piano



Attivita' Dieta del Riso

Dettagli attivita'

Descrizione: Dieta a base di riso.

Categoria: Dieta

Frequenza: 3 / Giorno



Attivita' Camminata Veloce

Dettagli attivita

Descrizione: Fare 5 KM di camminata veloce a settimana.

Categoria: Attivita' Fisica

Frequenza: 2 / Settimana



Piano Ciao e Grazie

Dettagli

Descrizione: desc

Durata: Dal 10/3/2017 al 10/5/2017 - 2 Giorni

Attivita' sotto questo piano

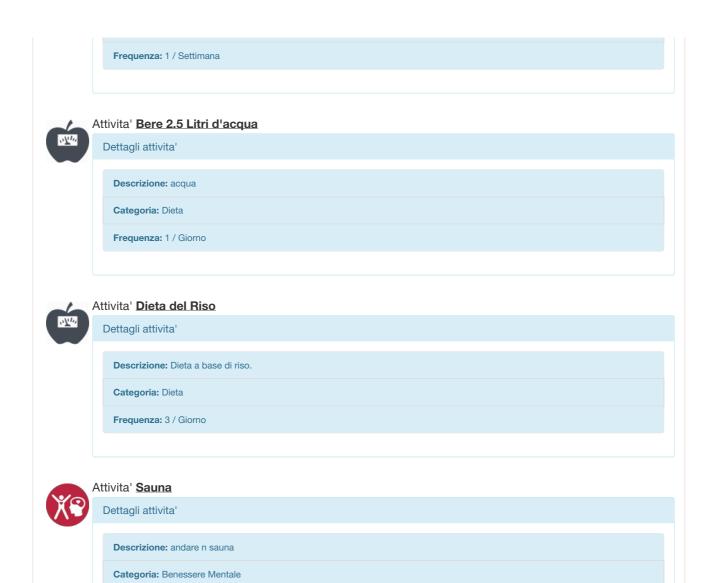


Attivita' Calcio

Dettagli attivita

Descrizione: desc

Categoria: Attivita' Fisica





Piano **La cucaracia**

Dettagli

Durata: Dal 10/4/2017 al 10/15/2017 - 11 Giorni

Frequenza: 2 / Mese

Attivita' sotto questo piano



Attivita' Dieta del Riso

Dettagli attivita'

Descrizione: Dieta a base di riso.

Categoria: Dieta

Frequenza: 3 / Giorno

Pianificazioni fatte dal Coach:

Ora: 07:00

Ora: 12:00
Ora: 18:00



Attivita' Corsa

Dettagli attivita'

Descrizione: Fare 4 KM di corsa a settimana.

Categoria: Attivita' Fisica

Frequenza: 1 / Settimana

Pianificazioni fatte dal Coach:

Giorno: Martedi Ora: 12:30



Attivita' Camminata Veloce

Dettagli attivita

Descrizione: Fare 5 KM di camminata veloce a settimana.

Categoria: Attivita' Fisica

Frequenza: 2 / Settimana

Pianificazioni fatte dal Coach:

Giorno: Mercoledi

Giorno: Venerdi



Attivita' Sauna

Dettagli attivita'

Descrizione: andare n sauna

Categoria: Benessere Mentale

Frequenza: 2 / Mese

Pianificazioni fatte dal Coach:

Data: 09.10.2017

Data: 12.10.2017