



## Piani ed Attivita' di **Donini Claudia**



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



### Piano **passi al giorno**

#### 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