## **DIARIO DI ALLENAMENTO**

| 00 |
|----|
| 75 |
| 77 |

| di |      |
|----|------|
| uı | •••• |

| DATA | ТЕМРО | PARAMETRI | NOTE |
|------|-------|-----------|------|
|      |       |           |      |
|      |       |           |      |
|      |       |           |      |
|      |       |           |      |
|      |       |           |      |
|      |       |           |      |
|      |       |           |      |
|      |       |           |      |
|      |       |           |      |
|      |       |           |      |