



# PROGRAMMAZIONE GENNAIO - MARZO 2012

## GENNAIO

DATA	GIORNO	ATTREZZI	TIPO DI ALLENAMENTO
2	LUNEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
3	MARTEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
4	MERCOLEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
5	GIOVEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
6	<b>FESTA</b>		
7	SABATO	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
9	LUNEDÌ	TUBI	TONIC
10	MARTEDÌ	TUBI	PARTE SUPERIORE
11	MERCOLEDÌ	TUBI	PARTE SUPERIORE
12	GIOVEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
13	VENERDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
14	SABATO	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
16	LUNEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
17	MARTEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
18	MERCOLEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
19	GIOVEDÌ	CAV. ARANCIONI	ISOTONIC
20	VENERDÌ	CAV. ARANCIONI	PARTE INFERIORE
21	SABATO	CAV. ARANCIONI	PARTE INFERIORE
23	LUNEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
24	MARTEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
25	MERCOLEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
26	GIOVEDÌ	MANUBRI	TONIC
27	VENERDÌ	MANUBRI	PARTE SUPERIORE
28	SABATO	MANUBRI	PARTE SUPERIORE
30	LUNEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
31	MARTEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE

## FEBBRAIO

DATA	GIORNO	ATTREZZI	TIPO DI ALLENAMENTO
1	MERCOLEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
2	GIOVEDÌ	CAV. PESANTI	ISOTONIC
3	VENERDÌ	CAV. PESANTI	PARTE INFERIORE
4	SABATO	CAV. PESANTI	PARTE INFERIORE
6	LUNEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
7	MARTEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
8	MERCOLEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
9	GIOVEDÌ	GUANTONI	TONIC
10	VENERDÌ	GUANTONI	PARTE SUPERIORE
11	SABATO	GUANTONI	PARTE SUPERIORE
13	LUNEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
14	MARTEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
15	MERCOLEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
16	GIOVEDÌ	STEP	TONIC
17	VENERDÌ	STEP	COORDINAZIONE
18	SABATO	STEP	PARTE INFERIORE
20	LUNEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
21	MARTEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
22	MERCOLEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
23	GIOVEDÌ	SMILE	TONIC
24	VENERDÌ	SMILE	PARTE SUPERIORE
25	SABATO	SMILE	PARTE SUPERIORE
27	LUNEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
28	MARTEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
29	MERCOLEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE

## MARZO

DATA	GIORNO	ATTREZZI	TIPO DI ALLENAMENTO
1	LUNEDÌ	GAG	ISOTONIC
2	MARTEDÌ	GAG	PARTE INFERIORE
3	MERCOLEDÌ	GAG	PARTE INFERIORE
5	LUNEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
6	MARTEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
7	MERCOLEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
8	GIOVEDÌ	ELASTICI	TONIC
9	VENERDÌ	ELASTICI	PARTE SUPERIORE
10	SABATO	ELASTICI	PARTE SUPERIORE
12	LUNEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
13	MARTEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
14	MERCOLEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
15	GIOVEDÌ	CAV. ARANCIONI	ISOTONIC
16	VENERDÌ	CAV. ARANCIONI	PARTE INFERIORE
17	SABATO	CAV. ARANCIONI	PARTE INFERIORE
19	LUNEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
20	MARTEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
21	MERCOLEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
22	GIOVEDÌ	GUANTONI	TONIC
23	VENERDÌ	GUANTONI	PARTE SUPERIORE
24	SABATO	GUANTONI	PARTE SUPERIORE
26	LUNEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
27	MARTEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
28	MERCOLEDÌ	CARDIO	CARDIOVASCOLARE
29	GIOVEDÌ	GAG	ISOTONIC
30	VENERDÌ	GAG	PARTE INFERIORE
31	SABATO	GAG	PARTE INFERIORE

