

## RESISTENZA AEROBICA 1 - Durata 55'

N. RIP	DURATA	RPM	LAVORO	NOTE
<b>RISCALDAMENTO</b>				
	10:00	LIBERE	RISCALDAMENTO	PIANURA
<b>RITMO MEDIO</b>				
1	15:00	LIBERE	MEDIO	PIANURA
<b>AGILITÀ</b>				
	05:00	AGILITÀ MEDIA 90 RPM	AGILITÀ	PIANURA
<b>RITMO MEDIO IN SALITA</b>				
2	15:00	LIBERE	MEDIO +5/10 BATTITI/WATT	SALITA AL 4% MAX
<b>DEFATICAMENTO</b>				
	10:00	LIBERE	DEFATICAMENTO	PIANURA