

NR	DA	A	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	23-mag	29-mag	SCARICO	LIPIDICO	QUALITA'	LIPIDICO	TECNICA	RIPOSO	LUNGO 1
			BICI 1H15	TRAIL 1H45	RIPETUTE IN SALITA DA 1K	COLLINARE 1H15	FARTLEK IN CIRCUITO TRAIL 1H	TRATTAMENTO KINESIOLOGO	TRAIL 3-4 H X 2000 D+
2	30-mag	05-giu	SCARICO	LIPIDICO	LUNGO 2	RIPOSO	TECNICA	RIPOSO	GARA 1
			BICI 1H15	COLLINARE 1H20	6 H X 3000 D+	ZZZ	FARTLEK IN CIRCUITO TRAIL 1H	TRATTAMENTO KINESIOLOGO	EL GIR DE LE MALGHE 21 K X 1200 D+
3	06-giu	12-giu	RIPOSO	LIPIDICO	LUNGO 3	RIPOSO	TECNICA	LUNGO 4	
			ZZZ	TRAIL 1H45	50 KM 3000D+	TRATTAMENTO CHINESIOLOGICO	FARTLEK IN CIRCUITO TRAIL 1H	ESPLORAZIONE ADAMELLO CON ORGANIZZAZIONE	
4	13-giu	19-giu	RIPOSO	LIPIDICO	QUALITA'	LIPIDICO	LUNGO 5		RIPOSO
			ZZZ	COLLINARE 1H20	CORSA IN SALITA CONTINUA 10K	FONDO LENTO BREVE	TRAIL 3 V 90K X 4500 D+		ZZZ
5	20-giu	26-giu	SCARICO	QUALITA'	LIPIDICO	TECNICA	RIPOSO	LUNGO 6	LIPIDICO
			BICI 1H15	FP COLLINARE 1H15	TRAIL 1H30	FARTLEK IN CIRCUITO 1H	TRATTAMENTO CHINESIOLOGICO	TRAIL 5 H NOTTURNA	COLLINARE 1H
6	27-giu	03-lug	SCARICO	QUALITA'	LIPIDICO	TECNICA	RIPOSO	LUNGO 7	
			BICI 1H15	RIPETUTE IN SALITA DA 1K	TRAIL 1H30-45	FARTLEK IN CIRCUITO TRAIL 1H	TRATTAMENTO CHINESIOLOGICO	12 h in due fraz. su percorso Adamello con bivacco e micro ciclo di sonno	
7	04-lug	10-lug	LIPIDICO	QUALITA'	LIPIDICO	SCARICO	RIPOSO	LUNGO 8*	RIPOSO
			FL SU STERRATO 50'	CORSA IN SALITA CONTINUA 1H E RIENTRO	COLLINARE 1H	TRAIL FACILE 50'	TRATTAMENTO CHINESIOLOGICO	GTV H 8 100K X 5300D+	FINITA LA GARA
8	11-lug	17-lug	RIPOSO	SCARICO	LIPIDICO	QUALITA'	LIPIDICO	RIPOSO	GARA 2
			ZZZ	BICI 1H AGILITA'	TRAIL 1H30	COLLINARE IN PROGRESSIONE 1H20	FL 1H SU STERRATO	TRATTAMENTO CHINESIOLOGICO	TRAIL DELL'ORSA 25K X 2200 D+ 4H CA
9	18-lug	24-lug	RIPOSO	LIPIDICO	QUALITA'	LIPIDICO	LIPIDICO	RIPOSO	GARA 3
			ZZZ	FL 1H SU STERRATO	RIPETUTE IN SALITA 5X1 REC AL PASSO	TRAIL 1H30	COLLINARE FACILE 1H	TRATTAMENTO CHINESIOLOGICO	TRAIL DEL BALDO 23K X 1300D+ 2H30
10	25-lug	31-lug	RIPOSO	LIPIDICO	SCARICO	RIPOSO	ADAMELLO SUPER TRAIL 160 K 9000 D+ START H 11 VEN 29 LUGLIO		
			ZZZ	COLLINARE 1H	TRAIL FACILE 50'	TRATTAMENTO CHINESIOLOGICO			

*L8

GARA??