



SETTIMANE	GIORNI	TEMPO TOTALE (minuti)	TEMPO DELLO SFORZO (secondi)	TEMPO DEL RECUPERO (secondi)
settimana 1	1	5	10"	20"
	2	8	10"	20"
	3	10	15"	15"
settimana 2	1	12	15"	10"
	2	15	20"	10"
	3	18	20"	10"
settimana 3	1	20	25"	10"
	2	20	25"	10"
	3	20	30"	10"
settimana 4	1	20	30"	10"
	2	20	40"	10"
	3	20	40"	10"
settimana 5	1	25	50"	10"
	2	25	50"	10"
	3	25	1'	10"
settimana 6	1	30	1'	10"
	2	30	1'15"	10"
	3	30	1'15"	10"
settimana 7	1	30	1'30"	10"
	2	30	1'30"	10"
	3	30	1'45"	10"
settimana 8	1	30	1'45"	10"
	2	30	2'	10"
	3	30	2'	10"