

Day _____

Obiettivo _____

25		
5		
25		
5		
25		
5		
25		
15		
25		
5		
25		
5		
25		
5		
25		
	PAUSA PRANZO	
25		
5		
25		
5		
25		
5		
25		
15		
25		
5		
25		
5		
25		
5		
25		

Note