



**PREPARAZ.  
FISICA +  
DIFESA PERSONALE**

CICLICAMENTE  
TUTTO  
↳ TEST. > PROG.

COME CI SI  
ALLENA PER  
LA DIFESA  
PERS.?

RAGIONIAMO  
ASSIEME

**COGNITIVO**

CASINO

CAPACITÀ  
LATTACIDE

POTENZ.  
RECUPERO

↳ RAA

METABOLICO

VOCHMAX

FORZA

DIH

**FUNZ. MET.**

FER