



Giugno 2026

ATLETA AC power team

DATA	GIORNO	TIP. LAVORO OBIETTIVO	MATTINA	POMERIGGIO
15	LUNEDÌ	RADUNO 1		
16	MARTEDÌ			
17	MERCOLEDÌ		viaggio Predazzo	corsa 1h i2 + core 30'
18	GIOVEDÌ		skiroll Lavazè TC 2h i2	skiroll ciclabile TL 1.30h con 3x10' i3 scivolata spinta
19	VENERDÌ		skiroll TL 2h i2	corsa 1,20h i1/i2 + allungamento
20	SABATO		skiroll Lavazè TC test 6.6km + defaticamnto i2 tot.2h	corsa 1h i2 + forza + core
21	DOMENICA		skiroll Lavazè TL 2h i2 + viaggio	
			settimana 25 tot ore 16,30	