



Data: 16/2/9	Ora di inizio programmata: 6:4	Ora di inizio reale: 6:3
Giorno 2 of 84	Ora di fine programmata: 7:00	Ora finale reale : 6:55
Allenamento aerobico	Durata prevista: 20 minuti	Tempo totale: 20 minuti

Esercizio	PROGRAMMATO		Esercizio	REALE	
	Minuto per Minuto	Livello di Intensità		Minuto per Minuto	Livello di Intensità
Stair Climber	1	5	Stair Climber	1	5
	2	5		2	5
	3	6		3	6
	4	7		4	7
	5	8		5	8
	6	5		6	5
	7	6		7	6
	8	7		8	7
	9	8		9	8
	10	9		10	9
	11	6		11	6
	12	7		12	7
	13	8		13	8
	14	9		14	9
	15	6		15	6
	16	7		16	7
	17	8		17	8
Punto alto	18	9	Punto alto	18	9
	19	10		19	9
	20	5		20	5

NOTE

Ottimo allenamento. Veloce ma efficace.

Lavora piu duramente la prossima volta!
