

FASE INIZIALE

Attività

Attività

FASE CENTRALE

Attività

SERIE Pausa tra una serie e l'altra
 RIPETIZIONI Pausa tra una ripetizione e l'altra

Attività

SERIE Pausa tra una serie e l'altra
 RIPETIZIONI Pausa tra una ripetizione e l'altra

Attività

SERIE Pausa tra una serie e l'altra
 RIPETIZIONI Pausa tra una ripetizione e l'altra

Attività

SERIE Pausa tra una serie e l'altra
 RIPETIZIONI Pausa tra una ripetizione e l'altra

FASE FINALE

Attività
