

<b>SETTIMANA DAL 24 AL 29/09/2018</b>
400 a piacere 12x50 1sl 50" 1mx 55" (g.i. 10x 2sl 55" 1mx 1'05; g.m.f. 8x 1'05-1'20) 18x100sl 1'30 (g.i. 15x 1'50; g.m.f. 13x 2'05)
400 a piacere 12x50 1sl 1ds 1sl 1rn rec.10" (g.i. 10x 2sl 1 ds 2sl 1rn; g.m.f. 8x) 6x(200-100) 3'-1'30 (g.i. 5x 3'35-1'50; g.m.f. 4x 4'10-2'05)
400 a piacere 12x50 4mx 55" 4sl 50" 4sl 45" (g.i. 10x 2mx 1'05 4sl 55" 4sl 50"; g.m.f. 8x smx 1'20 4sl 1'05 2sl 1') 18x100sl 1'30 (g.i. 15x 1'50; g.m.f. 13x 2'05)

<b>SETTIMANA dal 01 al 06/10/2018</b>
400 a piacere 12x50 1sl 50" 1mx 55" (g.i. 10x 2sl 55" 1mx 1'05; g.m.f. 8x 1'05-1'20) 3x(300-200-100)sl 4'15-2'50-1'25 (g.i. 300-200 5'15-3'30; g.m.f. 300-100 6'-2')
400 a piacere 12x50 1sl 1ds 1sl 1rn rec.10" (g.i. 10x 2sl 1 ds 2sl 1rn; g.m.f. 8x) 6x(200-100) 2'50-1'25 (g.i. 5x 3'30-1'45; g.m.f. 4x 4'-2')
400 a piacere 12x50 4mx 55" 4sl 50" 4sl 45" (g.i. 10x 2mx 1'05 4sl 55" 4sl 50"; g.m.f. 8x smx 1'20 4sl 1'05 2sl 1') 18x100sl 1'25 (g.i. 15x 1'45; g.m.f. 13x 2')

<b>SETTIMANA dal 08 al 13/10/2018</b>
400 a piacere 12x50 1sl 50" 1mx 55" (g.i. 10x 2sl 55" 1mx 1'05; g.m.f. 8x 1'05-1'20) 9x200sl 2'50 (g.i. 7x 3'30; g.m.f. 6x 3'50)
400 a piacere 12x50 1sl 1ds 1sl 1rn rec.10" (g.i. 10x 2sl 1 ds 2sl 1rn; g.m.f. 8x) 18x100sl 1'25 (g.i. 15x 1'45; g.m.f. 13x 1'55)
400 a piacere 12x50 4mx 55" 4sl 50" 4sl 45" (g.i. 10x 2mx 1'05 4sl 55" 4sl 50"; g.m.f. 8x smx 1'20 4sl 1'05 2sl 1') 6x(200-100) 2'50-1'25 (g.i. 5x 3'20-1'45; g.m.f. 4x 3'50-1'55)

<b>SETTIMANA dal 15 al 20/10/2018</b>
400 a piacere 12x50 1sl 50" 1mx 55" (g.i. 10x 2sl 55" 1mx 1'05; g.m.f. 8x 1'05-1'20) 3x(300-200-100)sl 4'10-2'45-1'25 (g.i. 300-200 5'05-3'25; g.m.f. 300-100 6'-2')
400 a piacere 12x50 1sl 1ds 1sl 1rn rec.10" (g.i. 10x 2sl 1 ds 2sl 1rn; g.m.f. 8x) 9x200 2'45 (g.i. 7x 3'20; g.m.f. 6x 3'50)
400 a piacere 12x50 4mx 55" 4sl 50" 4sl 45" (g.i. 10x 2mx 1'05 4sl 55" 4sl 50"; g.m.f. 8x smx 1'20 4sl 1'05 2sl 1') 18x100sl 8 a 1'30-6 1'25-4 1'20 (g.i. 15x 7 a 1'50-5 1'45-3 1'40; g.m.f. 13x 5 a 2'-4 1'55-3 1'50)