

## 17° Trofeo Polisportiva Palermo

6 e 7 Novembre 2021

Nome \_\_\_\_\_

Sabato 6 ore 9.15

800 SI F \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

800 SI M \_\_\_\_\_

Sabato 6 ore 15.45

200 SI \_\_\_\_\_

100 Ra \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

100 Do \_\_\_\_\_

50 SI \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

Staffetta 4 x 50 Mx

scadenza iscrizioni 3 novembre - quota iscrizione € 12

Domenica 7 ore 9.15

400 SL \_\_\_\_\_

100 Mx \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

50 Do \_\_\_\_\_

50 FA \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

Mistaffetta 4x50 SI

pausa 1 H + Riscaldamento

100 SI \_\_\_\_\_

200 Mx \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

50 Ra \_\_\_\_\_

100 Fa \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

Staffetta 4 x 50 SL

## 17° Trofeo Polisportiva Palermo

6 e 7 Novembre 2021

Nome \_\_\_\_\_

Sabato 6 ore 9.15

800 SI F \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

800 SI M \_\_\_\_\_

Sabato 6 ore 15.45

200 SI \_\_\_\_\_

100 Ra \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

100 Do \_\_\_\_\_

50 SI \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

Staffetta 4 x 50 Mx

scadenza iscrizioni 3 novembre - quota iscrizione € 12

Domenica 7 ore 9.15

400 SL \_\_\_\_\_

100 Mx \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

50 Do \_\_\_\_\_

50 FA \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

Mistaffetta 4x50 SI

pausa 1 H + Riscaldamento

100 SI \_\_\_\_\_

200 Mx \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

50 Ra \_\_\_\_\_

100 Fa \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

Staffetta 4 x 50 SL

## 17° Trofeo Polisportiva Palermo

6 e 7 Novembre 2021

Nome \_\_\_\_\_

Sabato 6 ore 9.15

800 SI F \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

800 SI M \_\_\_\_\_

Sabato 6 ore 15.45

200 SI \_\_\_\_\_

100 Ra \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

100 Do \_\_\_\_\_

50 SI \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

Staffetta 4 x 50 Mx

scadenza iscrizioni 3 novembre - quota iscrizione € 12

Domenica 7 ore 9.15

400 SL \_\_\_\_\_

100 Mx \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

50 Do \_\_\_\_\_

50 FA \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

Mistaffetta 4x50 SI

pausa 1 H + Riscaldamento

100 SI \_\_\_\_\_

200 Mx \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

50 Ra \_\_\_\_\_

100 Fa \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

Staffetta 4 x 50 SL

## 17° Trofeo Polisportiva Palermo

6 e 7 Novembre 2021

Nome \_\_\_\_\_

Sabato 6 ore 9.15

800 SI F \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

800 SI M \_\_\_\_\_

Sabato 6 ore 15.45

200 SI \_\_\_\_\_

100 Ra \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

100 Do \_\_\_\_\_

50 SI \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

Staffetta 4 x 50 Mx

scadenza iscrizioni 3 novembre quota iscrizione € 12

Domenica 7 ore 9.15

400 SL \_\_\_\_\_

100 Mx \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

50 Do \_\_\_\_\_

50 FA \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

Mistaffetta 4x50 SI

pausa 1 H + Riscaldamento

100 SI \_\_\_\_\_

200 Mx \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

50 Ra \_\_\_\_\_

100 Fa \_\_\_\_\_

riscaldamento 20 min.

Staffetta 4 x 50 SL