

Agenda		Glutamina	Glucogenetici	Minerali	Leggenda:					
1	15/7	21/7	Glutamina	10	Glucogenetici	10	Minerali	1	Glutamina	Prima e dopo allenamento
2	22/7	28/7	Glutamina	10	Glucogenetici	10	Minerali	1	Glucogenetici	dopo allenamento
3	29/7	4/8	Glutamina	10	Glucogenetici	10	Minerali	1	Minerali	dopo allenamento
4	5/8	11/8	Glutamina	10	Glucogenetici	10	Minerali	1		
Agenda		Glutamina		Ramificati		Vitamine				
5	12/8	18/8	Glutamina	10	Ramificati	10	Vitamine	1	Glutamina	Prima e dopo allenamento
6	19/8	25/8	Glutamina	10	Ramificati	10	Vitamine	1	Ramificati	Prima allenamento
7	26/8	1/9	Glutamina	10	Ramificati	10	Vitamine	1	Vitamine	Colazione
8	2/9	8/9	Glutamina	10	Ramificati	10	Vitamine	1		
Agenda		Creatina		Glutamina		Aminoacidi				
9	9/9	15/9	Creatina	10	Glutamina	10	Aminoacidi	10	Creatina	Prima e dopo allenamento
10	16/9	22/9	Creatina	15	Glutamina	15	Aminoacidi	10	Glutamina	Prima e dopo allenamento
11	23/9	29/9	Creatina	15	Glutamina	15	Aminoacidi	10	Aminoacidi	dopo allenamento
12	30/9	6/10	Creatina	10	Glutamina	10	Aminoacidi	10		
Agenda		Glutamina		Creatina		Vitamine				
13	7/10	13/10	Glutamina	15	Creatina	15	Vitamine	2	Glutamina	Prima e dopo allenamento
14	14/10	20/10	Glutamina	20	Creatina	20	Vitamine	2	Creatina	Prima e dopo allenamento
15	21/10	27/10	Glutamina	20	Creatina	20	Vitamine	2	Vitamine	Colazione
16	28/10	3/11	Glutamina	15	Creatina	15	Vitamine	2		
Agenda		Glucogenetici		Ramificati		Minerali				
17	4/11	10/11	Glucogenetici	10	Ramificati	10	Minerali	2	Glucogenetici	dopo allenamento
18	11/11	17/11	Glucogenetici	15	Ramificati	15	Minerali	2	Ramificati	Prima allenamento
19	18/11	24/11	Glucogenetici	15	Ramificati	15	Minerali	2	Minerali	dopo allenamento
20	25/11	1/12	Glucogenetici	10	Ramificati	10	Minerali	2	Proteine 2 cucchiari	