

GIORNO	PROGRAMMA SETTIMANALE - WWW.NLSPORT.IT																	
	NUOTO						BICI					CORSA						
	TIPO LAVORO	ES	REC	RI	MT	TOT	TIPO LAVORO	ES	RI	KM	TOT	TIPO LAVORO	ES	REC	RI	KM	TOT	
LUNEDI'	RISC.	A1		1	400	400					0							0
	STILE (PIRAMIDALE)	B2	30	2	400	800					0							0
	25-50-75-100-75-50-25										0						0	
	STILE	A2		1	400	400					0							0
	STILE	B2		10	50	500					0							0
	STILE	T		1	300	300					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2600	VOLUME					0	VOLUME					0
MARTEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	RIPETUTE	B2	60	3	0,4	1,2	
						0					0	PIANURA (PROGR)			1	2	2	
						0					0	RIPETUTE	B2	60	3	0,4	1,2	
						0					0	PIANURA (PROGR)			1	1	2	
	VOLUME					0	VOLUME					0	VOLUME					8,4
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400	RISC.	A1	1	7	5							0
	STILE	FR	60	8	100	800	PIANURA	A2	1	1	30							0
	CON MAGLIETTA						DEFATICAMENTO	A1	1	5	5							0
	STILE	A2	25	4	200	800					0							0
	STILE	B1	25	2	200	400					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2600	VOLUME					40	VOLUME					0
GIOVEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	PERCORSO	B1		1	6	6	
						0					0	AVALLONATO CAMPESTRE						
						0					0	DEFATICAMENTO			1	1	2	
						0					0							0
	VOLUME					0	VOLUME					0	VOLUME					10
VENERDI'	COMBINATO				0	0	COMBINATO				0	COMBINATO						0
	STILE	AL	1	1	1000	1000	PIANURA	B1	1	30	30	PIANURA	B1		1	8	8	
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					1000	VOLUME					30	VOLUME					8
SABATO						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					0	VOLUME					0	VOLUME					0
DOM						0	RISC.	A1	1	10	15							0
						0	ONDULATO	A2	1	40	40							0
						0	PIANURA	A2	1	25	15							0
						0					0							0
	VOLUME					0	VOLUME					70	VOLUME					0