

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 LIBERO	A2	45	5	300	1500					0						0
	STILE LIBERO	B2	25	16	25	400					0						0
	STILE LIBERO	T		1	500	500					0						0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0						0
						0					0						0
						0					0						0
						0					0						0
	VOLUME					3000	VOLUME				0	VOLUME					0
MARTEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	2
						0					0	ONDULATO	FR		1	5	6
						0					0	PIANURA	A2		1	1	3
						0					0	ESERCIZI	P		1	0,5	0,5
						0					0						0
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					11,5
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400	RISC.	A1	1	7	7						0
	STILE LIBERO	C3	20	12	25	300	PIANURA	B1	2	8	16						0
	CON MAGLIETTA					0	PIANURA	A2	1	10	10						0
	STILE LIBERO	B1	20	12	100	1200	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5						0
	STILE LIBERO	T		1	400	400					0						0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0						0
						0					0						0
						0					0						0
	VOLUME					2500	VOLUME				38	VOLUME					0
GIOVEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	2
						0					0	CORTO VELOCE	B1		1	5	5
						0					0	PIANURA	A2		1	1	4
						0					0	ESERCIZI	P		1	0,5	0,5
						0					0						0
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					11,5
VENERDI'	RISC.	A1		1	400	400					0						0
	STILE LIBERO CON	C3	20	16	25	400					0						0
	MAGLIETTA					0					0						0
	STILE LIBERO	A2		1	1000	1000					0						0
	STILE LIBERO	B2	40	8	75	600					0						0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0						0
						0					0						0
						0					0						0
	VOLUME					2600	VOLUME				0	VOLUME					0
SABATO						0					0	RISC.	A1		1	2	2
						0					0	LUNGO	A2		1	14	14
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	1
						0					0						0
						0					0						0
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					17
DOM						0	RISC.	A1	1	10	10						0
						0	PERCORSO OND.	P	1	50	50						0
						0	PIANURA	A2	1	20	20						0
						0											0
	VOLUME					0	VOLUME				80	VOLUME					0