

| 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                                  | A2 | 45  | 6  | 200 | 1200 |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            | STILE                                  | T  |     | 1  | 800 | 800  |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            | DEFATICAMENTO                          | A1 |     | 1  | 200 | 200  |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            | VOLUME                                 |    |     |    |     | 2600 | VOLUME        |    |    |    | 0   | VOLUME        |    |     |    |     |      | 0 |
| MARTEDI'   |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   | RISC.         | A1 |     | 1  | 2   | 1    |   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   | FONDO MEDIO   | A2 |     | 1  | 8   | 8    |   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   | DEFATICAMENTO | A1 |     | 1  | 1   | 1    |   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   | ESERCIZI      | P  |     | 1  | 0,5 | 0,5  |   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     | 0    |   |
|            | VOLUME                                 |    |     |    |     | 0    | VOLUME        |    |    |    | 0   | VOLUME        |    |     |    |     | 10,5 |   |
| MERCOLEDI' | RISC.                                  | A1 |     | 1  | 400 | 400  | RISC.         | A1 | 1  | 7  | 5   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            | STILE                                  | A2 | 45  | 4  | 300 | 1200 | PIANURA       | A2 | 1  | 1  | 30  |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            | STILE                                  | T  |     | 1  | 800 | 800  | DEFATICAMENTO | A1 | 1  | 5  | 5   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            | DEFATICAMENTO                          | A1 |     | 1  | 200 | 200  |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     | 0    |   |
|            | VOLUME                                 |    |     |    |     | 2600 | VOLUME        |    |    |    | 40  | VOLUME        |    |     |    |     | 0    |   |
| GIOVEDI'   |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   | RISC.         | A1 |     | 1  | 2   | 1    |   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   | FONDO MEDIO   | A2 |     | 1  | 8   | 8    |   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   | DEFATICAMENTO | A1 |     | 1  | 1   | 1    |   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   | ESERCIZI      | P  |     | 1  | 0,5 | 0,5  |   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     | 0    |   |
|            | VOLUME                                 |    |     |    |     | 0    | VOLUME        |    |    |    | 0   | VOLUME        |    |     |    |     | 10,5 |   |
| VENERDI'   | RISC.                                  | A1 |     | 1  | 400 | 400  |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            | STILE                                  | A2 | 45  | 2  | 600 | 1200 |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            | STILE                                  | T  |     | 1  | 800 | 800  |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            | DEFATICAMENTO                          | A1 |     | 1  | 200 | 200  |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     |      | 0 |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 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  | 10  | 10   |   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   | DEFATICAMENTO | A1 |     | 1  | 1   | 1    |   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     | 0    |   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |               |    |     |    |     | 0    |   |
|            | VOLUME                                 |    |     |    |     | 0    | VOLUME        |    |    |    | 0   | VOLUME        |    |     |    |     | 13   |   |
| 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 |