

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'	RECUPERO					0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME						0
MARTEDI'	RECUPERO					0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME						0
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400					0							0
	STILE	A2	45	2	200	400					0							0
	STILE	A2	45	2	400	800					0							0
	STILE	A2	60	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
GIOVEDI'						0					0	RISC.	B1		1	2	2	
						0					0	PIANURA	A2		1	7	7	
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	2	2	
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME						11
VENERDI'	RISC.	A1		1	400	400					0							0
	STILE	A2	40	3	200	600					0							0
	STILE	B1	30	6	100	600					0							0
	STILE	B2	25	12	50	600					0							0
	STILE	T		1	200	200					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2600	VOLUME				0	VOLUME						0
SABATO	NUOTO	AL		1	800	800					0	RISC.	B1		1	2	2	
						0					0	PIANURA	A2+		1	7	7	
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	2	2	
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					800	VOLUME				0	VOLUME						11
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