

| 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 + MAGLIETTA | C3 | | 1 | 400 | 400 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | GAMBE STILE | A1 | | 1 | 400 | 400 | | | | | 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 + MAGLIETTA | C3 | | 1 | 400 | 400 | DEFATICAMENTO | A1 | 1 | 5 | 5 | | | | | | 0 |
| | GAMBE STILE | A2 | | 1 | 400 | 400 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | DEFATICAMENTO | A1 | | 1 | 200 | 200 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | VOLUME | | | | | 2600 | VOLUME | | | | 40 | VOLUME | | | | | 0 |
| GIOVEDI' | COMBINATO CORSA - NUOTO - CORSA | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | CORSA RIS | A2 | | 2 | 1 | 2 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | CORSA | A2+ | | 1 | 2 | 2 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | NUOTO AL | A2+ | | 1 | 800 | 800 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | CORSA | B1 | | 1 | 2 | 2 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | VOLUME | | | | 806 | VOLUME | | | | 0 | VOLUME | | | | | 0 |
| VENERDI' | RISC. | A1 | | 1 | 400 | 400 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | STILE | A2 | 45 | 2 | 800 | 1600 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | STILE | T | | 1 | 400 | 400 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | DEFATICAMENTO | A1 | | 1 | 200 | 200 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | VOLUME | | | | | 2600 | VOLUME | | | | 0 | VOLUME | | | | | 0 |
| SABATO | | | | | | 0 | RISC. | A1 | 1 | 5 | 15 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | PIANURA | A2 | 1 | 20 | 20 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | SALITA CONTINUA | A2 | 2 | 3 | 6 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | PIANURA | A2 | 1 | 20 | 20 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | VOLUME | | | | 0 | VOLUME | | | | 61 | VOLUME | | | | | 0 |
| DOM | | | | | | 0 | | | | | 15 | RISC. | A1 | | 1 | 2 | 2 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | LUNGO | A2 | | 1 | 11 | 11 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | DEFATICAMENTO | A1 | | 1 | 1 | 1 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | VOLUME | | | | 0 | VOLUME | | | | 15 | VOLUME | | | | | 14 |