

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	4	400	1600					0						0
	STILE LIBERO	B1	25	8	75	600					0						0
	STILE LIBERO	T		1	200	200					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	RIPETUTE IN SALITA	B1		6	0,4	2,4
						0					0	PIANURA	A2	1	1	4	4
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	1
						0					0						0
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					9,4
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400	RISC.	A1	1	7	7						0
	STILE LIBERO	A2	90	2	750	1500	PIANURA	B1	4	2	8						0
	STILE LIBERO	B2	40	8	75	600	PIANURA	A2	1	10	10						0
	STILE LIBERO	T		1	1	300	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5						0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0						0
						0					0						0
						0					0						0
						0					0						0
	VOLUME					3000	VOLUME				30	VOLUME					0
GIOVEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	2
						0					0	FARTLEK MEDIO	B2		8	0,6	4,8
						0					0	RITMO SUI 10.000 CON 2 MIN DI RIPOSO					
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	2
						0					0	ESERCIZI	P		1	0,5	0,5
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					9,3
VENERDI'	RISC.	A1		1	400	400					0						0
	STILE LIBERO CON	FR	1	2	400	800					0						0
	MAGLIETTA					0					0						0
	STILE LIBERO	A2		2	400	800					0						0
	STILE LIBERO	B1	20	16	50	800					0						0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0						0
						0					0						0
						0					0						0
	VOLUME					3000	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 MISTO	P	1	50	50						0
						0	PIANURA	A2	1	20	20						0
						0											0
	VOLUME					0	VOLUME				80	VOLUME					0