

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	C3	20	16	25	400					0							0
	STILE	B1	30	16	50	800					0							0
	STILE	A2	60	2	400	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'	COMBINATO NUOTO -CORSA - NUOTO										0							0
	CORSA RIS	A2		2	2000	4000					0							0
	NUOTO	B1+	180	2	200	400					0							0
	CORSA	B1+	240	2	800	1600					0							0
	NUOTO	B1+	240	2	200	400					0							0
	VOLUME					6400	VOLUME				0	VOLUME						0
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400	RISC.	A1	1	5	5							0
	STILE	C3	20	8	25	200	PIANURA	A2	1	30	30							0
	STILE	A2	60	2	1000	2000	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0						0	
						0					0						0	
	VOLUME					2800	VOLUME				40	VOLUME					0	
GIOVEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	PIANURA	A2		1	4	4	
						0					0	PIANURA	B1-		1	2	2	
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	2	2	
						0					0						0	
						0					0						10	
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					10	
VENERDI'	RISC.	A1		1	400	400					0							0
	STILE	A1	60	2	800	1600					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0						0	
						0					0						0	
	VOLUME					2200	VOLUME				0	VOLUME					0	
SABATO	GARA - AQUATHLON DEL CENTENARIO										0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					0	
DOM						0	RISC.	A1	1	5	5							0
						0	PIANURA	A2	1	50	50							0
						0	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5							0
						0					0							0
		VOLUME					0	VOLUME				60	VOLUME					0

