

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	B2	20	4	25	100					0							0
	STILE	B1+	30	4	50	200					0							0
	STILE	B1+	40	3	100	300					0							0
	STILE + MAGLIETTA	FR	1	1	500	500					0							0
	STILE	T		1	400	400					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2100	VOLUME				0	VOLUME						0
MARTEDI'						0					0	RISC			1	2	2	
						0					0	ALLUNGHI	B2		2	0,1	0,2	
						0					0	ALLUNGHI	B1+		2	0,2	0,4	
						0					0	ALLUNGHI	B1+		2	0,3	0,6	
						0					0	CAMPESTRE	A2+		1	2	3	
		VOLUME				0	VOLUME				0	VOLUME						6,2
MERCOLEDI'	STILE	A2+		1	500	500	MTB - ONDULATO	A2+	1	8	8	CAMPESTRE	A2+		1	4	4	
	TRIATHLON VERDE					0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
		VOLUME				500	VOLUME				8	VOLUME						4
GIOVEDI'						0					0	CORSA	A1		1	2	2	
						0					0	PIANURA	A2		1	3	3	
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	2	2	
						0					0							0
						0					0							0
		VOLUME				0	VOLUME				0	VOLUME						7
VENERDI'	STILE	A2		1	800	800	MTB - STRADA	A2	1	15	15							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
		VOLUME				800	VOLUME				15	VOLUME						0
SABATO						0					0	CORSA	A1		1	3	3	
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
		VOLUME				0	VOLUME				0	VOLUME						3
DOM	XTERRA ITALY					0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
		VOLUME				0	VOLUME				0	VOLUME						0