

GIORNO	PROGRAMMA SETTIMANALE - WWW.NLSPORT.IT																	
	NUOTO						BICI					CORSIA						
	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	B1	15	30	50	1500					0							0
	STILE + MAGLIETTA	C3		1	800	800					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2900	VOLUME				0	VOLUME						0
MARTEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	MEDIO	B1		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					11,5	
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400	RISC.	A1	1	7	5							0
	STILE	B2	45	12	75	900	PIANURA	A2	1	1	30							0
	STILE	A2	120	1	1200	1200	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0						0	
	VOLUME					2700	VOLUME				40	VOLUME					0	
GIOVEDI'	COMBINATO CORSA - NUOTO - CORSA										0						0	
	CORSA RIS	A2		2	1	2					0							0
	CORSA	B1		1	2	2					0						0	
	NUOTO	AL		1	800	800					0						0	
	CORSA	B2		1	2	2					0						0	
	VOLUME					806	VOLUME				0	VOLUME					0	
VENERDI'	RISC.	A1		1	400	400					0							0
	STILE	B1	45	4	400	1600					0							0
	STILE	A2		1	800	800					0						0	
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0						0	
	VOLUME					3000	VOLUME				0	VOLUME					0	
SABATO						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	PIANURA	A2		1	12	12	
						0					0	PIANURA	A1		1	1	1	
						0					0						0	
						0					0						0	
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					15	
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	