

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'	NUOTO IN ACQUE LIBERE											0							0						
	RISCALDAMENTO	A1		1	400	400						0							0						
	STILE	A2		1	400	400						0							0						
	RIPETUTE	C3	20	30	25	750						0							0						
	STILE	A2		1	600	600						0							0						
	DEFATICAMENTO			1	200	200						0							0						
						0						0							0						
						0						0							0						
	VOLUME					2350	VOLUME					0	VOLUME					0							
MARTEDI'	POTENZIAMENTO A SECCO						BICI RISC					A1	1	5	5						0				
							PIANURA AGILITA'					A2+	1	20	20						0				
							PIANURA					A1	1	5	5						0				
																					0				
																					0				
																					0				
	VOLUME					0	VOLUME					30	VOLUME					0							
MERCOLEDI'							0					TRIATHLON OLIMPICO										0			
							0					NUOTO					A2	1	1,5						0
							0					BICI					A2+	1	40						0
							0					CORSA					B1	1	10						0
							0																		0
							0																		0
							0																		0
							0																		0
	VOLUME					0	VOLUME					51,5	VOLUME					0							
GIOVEDI'	NUOTO IN ACQUE LIBERE											0							0						
	STILE	A1		1	1600	1600						0							0						
												0							0						
												0							0						
												0							0						
												0							0						
	VOLUME					1600	VOLUME					0	VOLUME					0							
VENERDI'												0	RISC.					A1	1	2	2				
												0	LUNGO					A2	1	13	13				
												0	DEFATICAMENTO					A1	1	1	1				
												0									0				
												0									0				
												0									0				
												0									0				
												0									0				
	VOLUME					0	VOLUME					0	VOLUME					16							
SABATO							BICI RISC					A1	1	5	5						0				
							PIANURA AGILITA'					A2+	1	20	20						0				
							PIANURA					A1	1	5	5						0				
																					0				
																					0				
	VOLUME					0	VOLUME					30	VOLUME					0							
DOM	AQUATHLON DEI FENICI											0						0							
												0						0							
												0						0							
												0						0							
	VOLUME					0	VOLUME					0	VOLUME					0							