

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'	RIPOSO					0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME						0
MARTEDI'						0	POTEZIAMENTO A SECCO				0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	FONDO PROGRESS.			1	8	8	
						0					0	-10" SEC OGNI 2 KM					0	
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	1	
						0					0							0
		VOLUME				0	VOLUME				0	VOLUME						11
MERCOLEDI'	ACQUE LIBERE	A1	1	1	1500	1500	TRIATHLON SPRINT											0
						0	NUOTO	A2+	1	0,75								0
						0	BICI	B1	1	20								0
						0	CORSA	B1+	1	5								0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
		VOLUME				1500	VOLUME				25,75	VOLUME						0
GIOVEDI'	POTEZIAMENTO A SECCO					0	BICI RISC	A1	1	5	5							0
						0	PIANURA AGILITA'	A2+	1	20	20							0
						0	SCATTI	C3	6	0,1	0,6							0
						0	PIANURA	A1	1	5	5							0
						0					0							0
		VOLUME				0	VOLUME				30,6	VOLUME						0
VENERDI'	RISC.											RISC.	A1		1	2	2	
	ACQUE LIBERE	A2		2	750	1500					0	RIPETUTE PIANURA	B2	60	5	0,4	2	
	ALLUNGH	B2	30	12	75	900					0	PIANURA	A2		1	2	2	
	DEFATICAMENTO			1	200	200					0	DEFATICAMENTO	A1		1	2	2	
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
		VOLUME				2600	VOLUME				0	VOLUME						8
SABATO	RIPOSO (BUON FERRAGOSTO)										0							0
											0							0
											0							0
											0							0
		VOLUME				0	VOLUME				0	VOLUME						0
DOM						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	LUNGO	A2		1	15	15	
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	1	
						0					0							0
		VOLUME				0	VOLUME				0	VOLUME						18

