

| GIORNO | PROGRAMMA SETTIMANALE - WWW.NLSPORT.IT | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|----|-----|----|-----|------|---------------|----|----|----|-----|---------------|------|-----|----|-----|------|
| | NUOTO | | | | | | BICI | | | | | CORSА | | | | | |
| | 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 LIBERO | A2 | 30 | 8 | 200 | 1600 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | STILE LIBERO | B2 | 20 | 8 | 50 | 400 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | STILE LIBERO | T | | 1 | 400 | 400 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | DEFATICAMENTO | A1 | | 1 | 200 | 200 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | VOLUME | | | | | 3000 | VOLUME | | | | 0 | VOLUME | | | | | 0 |
| MARTEDI' | | | | | | 0 | | | | | 0 | RISC. | A1 | | 1 | 2 | 2 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | PERCORSO OND. | P | | 1 | 5 | 5 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | PIANURA | B1 | | 1 | 3 | 3 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | DEFATICAMENTO | A1 | | 1 | 1 | 1 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | ESERCIZI | P | | 1 | 0,5 | 0,5 |
| | VOLUME | | | | | 0 | VOLUME | | | | 0 | VOLUME | | | | | 11,5 |
| MERCOLEDI' | RISC. | A1 | | 1 | 400 | 400 | RISC. | A1 | 1 | 7 | 7 | | | | | | 0 |
| | STILE LIBERO | B1 | 60 | 1 | 800 | 800 | PIANURA | B1 | 4 | 2 | 8 | | | | | | 0 |
| | STILE LIBERO | A2 | 60 | 1 | 800 | 800 | PIANURA | A2 | 1 | 10 | 10 | | | | | | 0 |
| | STILE LIBERO | B1 | | 12 | 50 | 600 | DEFATICAMENTO | A1 | 1 | 5 | 5 | | | | | | 0 |
| | DEFATICAMENTO | A1 | | 1 | 200 | 200 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | VOLUME | | | | | 2800 | VOLUME | | | | 30 | VOLUME | | | | | 0 |
| GIOVEDI' | | | | | | 0 | | | | | 0 | RISC. | A1 | | 1 | 2 | 2 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | MEDIO | - B1 | | 1 | 7 | 7 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | DEFATICAMENTO | A1 | | 1 | 1 | 1 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | ESERCIZI | P | | 1 | 0,5 | 0,5 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | VOLUME | | | | | 0 | VOLUME | | | | 0 | VOLUME | | | | | 10,5 |
| VENERDI' | RISC. | A1 | | 1 | 400 | 400 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | STILE LIBERO CON | C3 | 20 | 20 | 25 | 500 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | MAGLIETTA | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | STILE LIBERO | A2 | | 1 | 800 | 800 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | STILE LIBERO | B1 | 20 | 16 | 50 | 800 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | DEFATICAMENTO | A1 | | 1 | 200 | 200 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | VOLUME | | | | | 2700 | VOLUME | | | | 0 | VOLUME | | | | | 0 |
| SABATO | | | | | | 0 | | | | | 0 | RISC. | A1 | | 1 | 2 | 2 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | LUNGO | A2 | | 1 | 14 | 14 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | DEFATICAMENTO | A1 | | 1 | 1 | 1 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 0 |
| | VOLUME | | | | | 0 | VOLUME | | | | 0 | VOLUME | | | | | 17 |
| DOM | | | | | | 0 | RISC. | A1 | 1 | 10 | 10 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | PERCORSO OND. | P | 1 | 50 | 50 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | PIANURA | A2 | 1 | 20 | 20 | | | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | 0 |
| | VOLUME | | | | | 0 | VOLUME | | | | 80 | VOLUME | | | | | 0 |