

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	C3	20	8	25	200					0							0
	STILE	B2	20	4	50	200					0							0
	STILE	B2	30	2	100	200					0							0
	STILE	C3	20	8	25	200					0							0
	STILE	B2	20	4	50	200					0							0
	STILE	B2	30	2	100	200					0							0
	STILE	A2		1	1000	1000					0							0
	VOLUME					2600	VOLUME				0	VOLUME						0
MARTEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	RIPETUTE SALITA	C3	80"	15	0,1	1,5	
						0					0	PIANURA IN PROGRESSIONE			1	4	4	
						0					0	DEFATICAMENTO	A2		1	2	2	
						0					0	ESERCIZI	P		1	0,5	0,5	
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME						10
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400	RISC.	A1	1	5	5							0
	STILE	B1+	30	4	200	800	PIANURA	A2	1	30	30							0
	STILE	A2	60	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
						0					0							0
	VOLUME					2600	VOLUME				40	VOLUME						0
GIOVEDI'	COMBINATO NUOTO -CORSA - NUOTO										0							0
	CORSA RIS	A2		2	2000	4000					0							0
	NUOTO	B1	180	3	200	600					0							0
	CORSA	B1+	240	3	800	2400					0							0
	NUOTO	B2	240	3	200	600					0							0
	VOLUME					7600	VOLUME				0	VOLUME						0
VENERDI'	RISC.	A1		1	400	400					0							0
	STILE	A2	60	1	1000	1000					0							0
	STILE	B1	60	1	1000	1000					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2600	VOLUME				0	VOLUME						0
SABATO						0	RISC.	A1	1	5	5							0
						0	PIANURA CRONO	B1+	1	10	10							0
						0	AVALLONATO	A2	1	40	40							0
						0	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5							0
						0					0							0
	VOLUME					0	VOLUME				60	VOLUME						0
DOM						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	PIANURA	A2		1	12	12	
						0					0	PIANURA	A1		1	1	1	
						0					0							0
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME						15