

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'	RISC.						BICI RISC		1	5	5							0
	ACQUE LIBERE	A2		1	1500	1500	RIPETUTE IN SALITA	C3	6	0,4	2,1							0
	ALLUNGHI	B1	20	8	100	800	PIANURA	A2	1	20	20							0
	DEFATICAMENTO			1	200	200					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2500	VOLUME				27,1	VOLUME						0
MERCOLEDI'	POTEZIAMENTO A SECCO					0					0	CORSA RIS	A2		2	1	2	
						0					0	MEDIO	B1		1	7	7	
						0					0	PIANURA	A2		1	2	2	
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	0,5	0,5	
						0					0						0	
						0					0						0	
						0					0						0	
						0					0						0	
						0					0						0	
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					11,5	
GIOVEDI'	RISC.										0	POTEZIAMENTO A SECCO					0	
	ACQUE LIBERE	A2		1	1500	1500					0							0
	ALLUNGHI	B1	20	8	100	800					0							0
	DEFATICAMENTO			1	200	200					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2500	VOLUME				0	VOLUME						0
VENERDI'	RISC.						BICI RISC	A1	1	5	5							0
	ACQUE LIBERE	B1		1	1500	1500	PIANURA AGILITA'	A2+	1	30	30							0
	ALLUNGHI	B1	20	12	50	600	PIANURA	A1	1	5	5							0
	DEFATICAMENTO			1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0						0	
						0					0						0	
	VOLUME					2300	VOLUME				40	VOLUME						0
SABATO	TRIATHLON SPRINT						POTEZIAMENTO A SECCO				0							0
	NUOTO	A2+		1	0,75	0,75					0							0
	BICI	B1		1	20	20					0							0
	CORSA	B1+		1	5	5					0							0
						0					0							0
	VOLUME					25,75	VOLUME				0	VOLUME						0
DOM						0	RISC.	A1	1	5	5							0
						0	PIANURA	A2	1	25	25							0
						0	SALITA CONTINUA	C3	1	3	3							0
						0	PIANURA	A1	1	25	25							0
	VOLUME					0	VOLUME				58	VOLUME						0