

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 LIBERO	A2	40	8	200	1600					0						0
	STILE LIBERO	B1	20	8	100	800					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	RIPETUTE PIANURA		60	8	0,4	3,2
					0						0	ANDATURA ALTERNATA TRA B1 E B2					
					0						0	PIANURA	B1		1	2	2
					0						0	DEFATICAMENTO	A1		1	2	2
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					9,2
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400	RISC.	A1	1	5	5						0
	STILE LIBERO	B1	30	2	400	800	PIANURA	A2	1	30	30						0
	STILE LIBERO	A2	30	2	400	800	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5						0
	STILE LIBERO	C3	20	30	25	750					0						0
	TECNICA	A1		1	200	200					0						0
					0						0						0
					0						0						0
	VOLUME					2950	VOLUME				40	VOLUME					0
GIOVEDI'					0		COMBINATO				0	COMBINATO					0
					0		PIANURA	A2	1	5	5	PIANURA	B1		1	3	3
					0		PIANURA	B1	1	10	10	PIANURA	B2		1	2	2
					0		ONDULATO	C3	1	5	5	DEFATICAMENTO			1	1	1
					0						0						0
	VOLUME					0	VOLUME				20	VOLUME					6
VENERDI'	RISC.	A1		1	400	400					0						0
	STILE LIBERO CON	C3	90	2	400	800					0						0
	MAGLIETTA					0					0						0
	STILE LIBERO	A2		1	400	400					0						0
	STILE LIBERO	B1	15	8	100	800					0						0
	STILE LIBERO	T		1	200	200					0						0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0						0
	VOLUME					2800	VOLUME				0	VOLUME					0
SABATO					0						0	RISC.	A1		1	2	2
					0						0		A2		1	14	10
					0						0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	2
					0						0						0
					0						0						0
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					14
DOM					0		RISC.	A1	1	10	25						0
					0		SALITA CONTINUA	P	2	3	6						0
					0		PIANURA	A2	1	30	25						0
	VOLUME					0	VOLUME				56	VOLUME					0