

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
	TEST			1	800	800					0							0
		T		1	800	800					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2200	VOLUME				0	VOLUME						0
MARTEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	FARTLEK MEDIO	B2		8	0,6	4,8	
						0					0	RITMO SUI 10.000 CON 2 MIN DI RIPOSO						
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	2	
						0					0	ESERCIZI	P		1	0,5	0,5	
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					9,3	
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400	RISC.	A1	1	7	5							0
	STILE	FR	60	4	200	800	PIANURA	A2	1	1	30							0
	CON MAGLIETTA					0	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5							0
	STILE	B1	20	12	100	1200					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2600	VOLUME				40	VOLUME						0
GIOVEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	FONDO PROGRESS.			1	8	8	
						0					0	-10" SEC OGNI 2 KM						
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	2	
						0					0	ESERCIZI	P		1	0,5	0,5	
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					12,5	
VENERDI'	RISC.	A1		1	400	400					0							0
	STILE	FR	20	20	25	500					0							0
	CON MAGLIETTA					0					0							0
	STILE	B2		12	50	600					0							0
	STILE	FR		20	25	500					0							0
	CON MAGLIETTA					0					0							0
	STILE	B2		12	50	600					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	LUNGO	A2		1	10	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	15							0
						0	ONDULATO	A2	1	40	40							0
						0	PIANURA	A2	1	25	15							0
						0					0							0
	VOLUME					0	VOLUME				70	VOLUME						0