

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	30	2	400	800					0						0
	STILE LIBERO - PULL	A2	20	2	400	800					0						0
	STILE LIBERO	T		1	600	600					0						0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0						0
					0						0						0
					0						0						0
					0						0						0
	VOLUME					2800	VOLUME				0	VOLUME					0
MARTEDI'					0						0	RISC.	A1		1	2	2
					0						0	RIPETUTE SALITA	P		15	0,08	1,2
					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					7,7
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400	RISC.	A1	1	7	7						0
	STILE LIBERO	B1	20	15	100	1500	PIANURA	B1	2	8	16						0
	STILE LIBERO	A2	60	1	800	800	PIANURA	A2	1	10	10						0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5						0
					0						0						0
					0						0						0
					0						0						0
					0						0						0
	VOLUME					2900	VOLUME				38	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	C3	15	20	25	500					0						0
	STILE LIBERO	T		1	400	200					0						0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0						0
					0						0						0
	VOLUME					2600	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