

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	A2	60	2	400	800					0							0
	STILE - PULL BOY	A2	60	2	400	800					0							0
	STILE	A2	60	2	400	800					0							0
	DEFATICAMENTO	A1	60	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	1	
						0					0	FONDO MEDIO	A2		1	8	8	
						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
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400	RISC.	A1	1	7	5							0
	STILE	FR	45	2	400	800	PIANURA	A2	1	1	30							0
	CON MAGLIETTA					0	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5							0
	STILE	A2		6	200	1200					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2600	VOLUME				40	VOLUME					0	
GIOVEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	1	
						0					0	FONDO MEDIO	A2		1	8	8	
						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
	TEST 800	B2		1	800	800					0							0
	STILE	T		1	800	800					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2200	VOLUME				0	VOLUME					0	
SABATO						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	LUNGO	A2		1	10	10	
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	1	
						0					0							0
						0					0							0
		VOLUME				0	VOLUME				0	VOLUME						13
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