

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	B2	20	4	25	100					0							0	
	STILE	B2	30	4	50	200					0							0	
	STILE	B2	40	4	100	400					0							0	
	STILE + MAGLIETTA	FR	1	1	800	800					0							0	
	STILE	T		1	600	600					0							0	
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0	
						0					0							0	
	VOLUME					2700	VOLUME				0	VOLUME						0	
MARTEDI'						0	MTB - PIANURA	A1	1	2	2	CAMPESTRE	FR		1	3	3		
						0	MTB - ONDULATO	FR	1	10	10	ONDULATO						0	
						0	MTB - PIANURA	A1	1	2	2	DEFATICAMENTO	A1		1	1	1		
						0					0							0	
						0					0							0	
	VOLUME					0	VOLUME				14	VOLUME						4	
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400					0							0	
	STILE	B1	45	3	300	900					0							0	
	STILE	A2	1	1	800	800					0							0	
	STILE	T		1	400	400					0							0	
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
	VOLUME					2700	VOLUME				0	VOLUME						0	
GIOVEDI'						0	MTB - PIANURA	A1	1	2	2	CORSA CAMPESTRE	B1		1	4	4		
						0	MTB - ONDULATO	FR	1	10	10	PIANURA						0	
						0	MTB - PIANURA	A1	1	2	2	DEFATICAMENTO	A1		1	1	1		
						0					0							0	
						0					0							0	
	VOLUME					0	VOLUME				14	VOLUME						5	
VENERDI'	RISC.	A1		1	400	400					0							0	
	STILE	A2	45	2	1000	2000					0							0	
	STILE	T		1	400	400					0							0	
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
	VOLUME					3000	VOLUME				0	VOLUME						0	
SABATO						0					0	RISCALDAMENTO	A2		1	4	4		
						0					0	PIANURA	A2		1	10	10		
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	1		
						0					0							0	
						0					0							0	
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME						15	
DOM						0	MTB - PIANURA	A1	1	10	5								0
						0	MTB - ONDULATO	A2	1	20	25								0
						0	MTB - PIANURA	A2	1	25	5								0
						0					0								0
	VOLUME					0	VOLUME				35	VOLUME							0