

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
	COMPENSAZIONE	A1	45	1	1500	1500					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2100	VOLUME				0	VOLUME						0
MARTEDI'						0					0	RISC.	A1		1	1	1	
						0					0	COMPENSAZIONE	A1		1	6	6	
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	1	
						0					0						0	
						0					0						0	
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					8	
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400					0							0
	STILE	A2	45	1	1	1500					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					2500	VOLUME				0	VOLUME					0	
GIOVEDI'						0	MTB - PIANURA	1	2	2		CAMPESTRE	A2		1	4	4	
						0	MTB - ONDULATO	1	12	12		DEFATICAMENTO	A1		1	1	1	
						0	MTB - PIANURA	1	2	2							0	
						0					0						0	
						0					0						0	
	VOLUME					0	VOLUME				16	VOLUME					5	
VENERDI'	RISC.	A1		1	400	400					0							0
	STILE	B1	25	10	100	1000					0							0
	STILE	A2		1	800	800					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0						0	
	VOLUME					2400	VOLUME				0	VOLUME					0	
SABATO						0	MTB - PIANURA	1	2	2		CAMPESTRE	A2		1	4	4	
						0	MTB - ONDULATO	1	20	20		DEFATICAMENTO	A1		1	1	1	
						0	MTB - PIANURA	1	2	2							0	
						0					0						0	
						0					0						0	
	VOLUME					0	VOLUME				24	VOLUME					5	
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