

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	40	4	400	1600					0						0
	STILE LIBERO	B1	20	8	100	800					0						0
	DEFATICAMENTO	A1		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	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	5	5						0
	STILE LIBERO	B1	20	15	100	1500	PIANURA	A2	1	30	30						0
	STILE LIBERO	B2	30	10	50	500	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5						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	COMBINATO				0	COMBINATO					0
						0	PIANURA	A2	1	5	5	PIANURA	B1		1	3	3
						0	PIANURA	B1	1	10	10	PIANURA	B2		1	2	2
						0	ONDULATO	C3	1	5	5	DEFATICAMENTO			1	1	1
						0					0						0
	VOLUME					0	VOLUME				20	VOLUME					6
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	400	400					0						0
	STILE LIBERO	B1	15	20	50	1000					0						0
	STILE LIBERO	T		1	200	200					0						0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0						0
						0					0						0
	VOLUME					2700	VOLUME				0	VOLUME					0
SABATO						0					0	RISC.	A1		1	2	2
						0					0	LUNGO	A2		1	14	12
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	1
						0					0						0
						0					0						0
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					15
DOM						0	RISC.	A1	1	10	25						0
						0	SALITA CONTINUA	P	2	3	6						0
						0	PIANURA	A2	1	30	25						0
	VOLUME					0	VOLUME				56	VOLUME					0