

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 CON	A1	60	4	400	1600					0							0
	VARIAZIONI RITMO	B1				0					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	FONDO PROGRESS.			1	8	8	
						0					0	-10" SEC OGNI 2 KM					0	
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	2	
						0					0	ESERCIZI	P		1	0,5	0,5	
						0					0							
		VOLUME				0	VOLUME				0	VOLUME						12,5
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400	RISC.	A1	1	7	5							0
	STILE LIBERO	A2	60	1	1500	1500	PIANURA	A2	1	1	30							0
	STILE LIBERO	B1 +	30	12	50	600	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2700	VOLUME				40	VOLUME						0
GIOVEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	RIPETUTE IN SALITA - B1			4	0,4	1,6	
						0					0	PIANURA	A2	1	1	4	4	
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	1	
						0					0							0
						0					0							8,6
	VOLUME				0	VOLUME				0	VOLUME							
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	B1 +	20	16	50	800					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					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	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	PIANURA	A2	1	20	20							0
						0	SALITA	P	1	5	5							0
						0	PIANURA	A2	1	25	25							0
		VOLUME				0	VOLUME				60	VOLUME						