

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		40	10	200	2000					0						0
	200 IN A2 - 200 IN B1					0					0						0
	STILE LIBERO	T		1	400	400					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	7	7						0
	STILE LIBERO	FR	60	1	800	800	PIANURA	B1	4	2	8						0
	CON MAGLIETTA						PIANURA	A2	1	10	10						0
	STILE LIBERO	B1+	30	12	100	1200	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5						0
	STILE LIBERO	T		1	200	200					0						0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0						0
						0					0						0
						0					0						0
	VOLUME					2800	VOLUME				30	VOLUME					0
GIOVEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	2
						0					0	MEDIO	B1		1	7	7
						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
	STILE LIBERO CON	C3	20	30	25	750					0						0
	MAGLIETTA										0						0
	STILE LIBERO	A2		1	600	600					0						0
	STILE LIBERO	- B1		1	600	600					0						0
	STILE	T		1	400	400					0						0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0						0
						0					0						0
	VOLUME					2950	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	PERCORSO OND.	P	1	50	50						0
						0	PIANURA	A2	1	20	20						0
						0											0
	VOLUME					0	VOLUME				80	VOLUME					0