

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	A2	20	4	300	1200					0							0
	STILE	B1	30	8	50	400					0							0
	STILE	T	60	1	400	400					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
VOLUME					2600	VOLUME				0	VOLUME						0	
MARTEDI'						0	BICI RISC		1	5	5	CORSA RIS	A2		2	1	2	
						0	RIPETUTE	C3	6	0,4	2,4	ALLUNGHI	C3		4	0,1	0,4	
						0	RIPETUTE	C3	3	0,8	2,4	ALLUNGHI	B2+		4	0,2	0,8	
						0	PIANURA	A2	1	20	20	RIPETUTE	B2+		4	0,4	1,6	
						0					0	ONDULATO	C3		1	4	4	
	VOLUME					0	VOLUME				29,8	VOLUME					8,8	
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400					0							0
	STILE	C3	20	4	25	100					0							0
	STILE	B2+	30	4	50	200					0							0
	STILE	A2		1	1500	1500					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
VOLUME					2400	VOLUME				0	VOLUME						0	
GIOVEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2,5	2,5	
						0					0	PIANURA	B2+	180	3	2	6	
						0					0	PIANURA	A2		1	2	2	
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	0,5	0,5	
						0					0						0	
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					11	
VENERDI'	RISC.	A1		1	400	400	BICI RISC		1	5	5							0
	STILE	B1	20	4	250	1000	RIPETUTE	B1	3	10	30							0
	STILE	A2		1	1000	1000	PIANURA	A2	1	5	5							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
VOLUME					2600	VOLUME				40	VOLUME						0	
SABATO	AQUATHLON CLASSICO										0							0
	CORSA	A2		1	2500	2500					0							0
	NUOTO	B1-		1	1000	1000					0							0
	CORSA	B1-		1	2500	2500					0							0
						0					0							0
VOLUME					6000	VOLUME				0	VOLUME						0	
DOM						0	RISC.	A1	1	5	5							0
						0	PIANURA	A2	1	70	70							0
						0	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5							0
						0					0							0
	VOLUME					0	VOLUME				80	VOLUME						0