

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
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	
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	
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	
VOLUME					0		VOLUME			0		VOLUME					8,6	
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	800	800					0						0	
	STILE LIBERO	B1 +	20	16	50	800					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	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					0	