

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	B1+	60	3	300	900					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					3000	VOLUME				0	VOLUME						0
MARTEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	PIANURA	B1+	120	2	2	4	
						0					0	PIANURA	B2	120	1	2	2	
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	2	2	
						0					0	ESERCIZI	P		1	0,5	0,5	
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					10,5	
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400	RISC.	A1	1	5	5							0
	STILE	C3	20	4	25	100	PIANURA	A2	1	30	30							0
	STILE	B2	30	4	50	200	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5							0
	STILE	B2	45	4	75	300					0							0
	STILE	B1	25	8	100	800					0							0
	STILE	A2		1	800	800					0							0
						0					0							0
	VOLUME					2600	VOLUME				40	VOLUME						0
GIOVEDI'	COMBINATO CORSA - NUOTO - CORSA										0							0
	CORSA RIS	A2		2	1	2					0							0
	CORSA	B1		1	2	2					0							0
	NUOTO AL	B1		1	800	800					0							0
	CORSA	B2		1	2	2					0							0
	VOLUME					806	VOLUME				0	VOLUME						0
VENERDI'	RISC.	A1		1	400	400					0							0
	STILE	B1	25	20	100	2000					0							0
	STILE	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
SABATO						0	RISC.	A1	1	5	5							0
						0	PIANURA	B1	2	10	20							0
						0	AVALLONATO	A2	1	30	30							0
						0	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5							0
						0					0							0
	VOLUME					0	VOLUME				60	VOLUME						0
DOM						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	PIANURA	A2		1	12	12	
						0					0	PIANURA	A1		1	1	1	
						0					0							0
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME						15