

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	A2	45	5	300	1500					0						0
	STILE LIBERO	B2	25	10	50	500					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	B1	25	12	100	1200	PIANURA	B1	4	2	8						0
	STILE LIBERO	B2	25	10	50	500	PIANURA	A2	1	10	10						0
	STILE LIBERO	T		1	1	400	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				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	FR	1	1	400	400					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					2600	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