

GIORNO	PROGRAMMA SETTIMANALE - WWW.NLSPORT.IT																
	NUOTO						BICI					CORSIA					
	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	45	6	200	1200					0						0
	STILE	T		1	800	800					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					0	RISC.	A1		1	2	1
						0					0	FONDO MEDIO	A2		1	8	8
						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
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400	RISC.	A1	1	7	5						0
	STILE	A2	45	4	300	1200	PIANURA	A2	1	1	30						0
	STILE	T		1	800	800	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5						0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0						0
						0					0						0
						0					0						0
						0					0						0
	VOLUME					2600	VOLUME				40	VOLUME					0
GIOVEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	1
						0					0	FONDO MEDIO	A2		1	8	8
						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	A2	45	2	600	1200					0						0
	STILE	T		1	800	800					0						0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0						0
						0					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	10	10
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	1	1
						0					0						0
						0					0						0
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					13
DOM						0	RISC.	A1	1	10	15						0
						0	ONDULATO	A2	1	40	40						0
						0	PIANURA	A2	1	25	15						0
						0					0						0
	VOLUME					0	VOLUME				70	VOLUME					0