

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	C3	20	16	25	400					0							0	
	STILE	B1	30	16	50	800					0							0	
	STILE	A2	60	2	400	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'	COMBINATO CORSA - NUOTO - CORSA										0							0	
	CORSA RIS	A2		2	2000	4000					0							0	
	NUOTO	B1-	180	3	200	600					0							0	
	CORSA	B1	240	3	1000	3000					0							0	
	NUOTO	B1+	240	3	200	600					0							0	
	VOLUME					8200	VOLUME				0	VOLUME						0	
MERCOLEDI'	RISC.	A1		1	400	400	RISC.	A1	1	5	5							0	
	STILE	C3	20	12	25	300	PIANURA	A2	1	30	30							0	
	STILE	A2	60	4	400	1600	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5							0	
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
	VOLUME					2500	VOLUME				40	VOLUME						0	
GIOVEDI'						0					0	RISC.	A1		1	2	2		
						0					0	PIANURA	A2		1	4	4		
						0					0	FARTLEK	B1	60	3	500	1500		
						0					0	DEFATICAMENTO	A1		1	2	2		
						0					0							0	
						0					0							0	
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME					1508		
VENERDI'	RISC.	A1		1	400	400					0							0	
	STILE	A1	60	2	800	1600					0							0	
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
	VOLUME					2200	VOLUME				0	VOLUME						0	
SABATO	GARA - CAMP. SARDO DI AQUATHLON										0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
						0					0							0	
	VOLUME					0	VOLUME				0	VOLUME						0	
DOM						0	RISC.	A1	1	5	5								0
						0	PIANURA	A2	1	50	50								0
						0	DEFATICAMENTO	A1	1	5	5								0
						0					0								0
		VOLUME					0	VOLUME				60	VOLUME						