

| 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  | 12 | 25  | 300  |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | STILE                                  | A2 |     | 2  | 300 | 600  |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | STILE                                  | C3 | 20  | 12 | 25  | 300  |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | STILE                                  | A2 |     | 2  | 300 | 600  |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | STILE                                  | T  |     | 1  | 400 | 400  |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | DEFATICAMENTO                          | A1 |     | 1  | 200 | 200  |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | VOLUME                                 |    |     |    |     | 2800 | VOLUME        |    |    |    | 0   | VOLUME                               |    |     |    |     | 0   |
| MARTEDI'   |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   | RISC.                                | A1 |     | 1  | 2   | 2   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   | FARTLEK MEDIO                        | B2 | 60  | 8  | 0,6 | 4,8 |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   | RITMO SUI 10.000 CON 2 MIN DI RIPOSO |    |     |    |     |     |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   | DEFATICAMENTO                        | A1 |     | 1  | 1   | 2   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   | ESERCIZI                             | P  |     | 1  | 0,5 | 0,5 |
|            | VOLUME                                 |    |     |    |     | 0    | VOLUME        |    |    |    | 0   | VOLUME                               |    |     |    |     | 9,3 |
| MERCOLEDI' | RISC.                                  | A1 |     | 1  | 400 | 400  | RISC.         | A1 | 1  | 7  | 5   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | STILE                                  | FR | 60  | 4  | 300 | 1200 | PIANURA       | A2 | 1  | 1  | 30  |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | CON MAGLIETTA                          |    |     |    |     | 0    | DEFATICAMENTO | A1 | 1  | 5  | 5   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | STILE                                  | B1 | 20  | 4  | 200 | 800  |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 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    | COMBINATO     |    |    |    | 0   | COMBINATO                            |    |     |    |     | 0   |
|            |  |    |     |    |     | 0    | PIANURA       | A2 | 1  | 5  | 5   | PIANURA                              | B1 |     | 1  | 3   | 3   |
|            |  |    |     |    |     | 0    | PIANURA       | B1 | 1  | 10 | 10  | PIANURA                              | B2 |     | 1  | 2   | 2   |
|            |  |    |     |    |     | 0    | ONDULATO      | C3 | 1  | 5  | 5   | DEFATICAMENTO                        |    |     | 1  | 1   | 1   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | VOLUME                                 |    |     |    |     | 0    | VOLUME        |    |    |    | 20  | VOLUME                               |    |     |    |     | 6   |
| VENERDI'   | RISC.                                  | A1 |     | 1  | 400 | 400  |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | STILE                                  | FR | 25  | 20 | 25  | 500  |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | CON MAGLIETTA                          |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | STILE                                  | C3 | 20  | 12 | 25  | 300  |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | STILE                                  | FR |     | 10 | 50  | 500  |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | CON MAGLIETTA                          |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | STILE                                  | B2 |     | 10 | 50  | 500  |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | DEFATICAMENTO                          | A1 |     | 1  | 200 | 200  |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | VOLUME                                 |    |     |    |     | 2400 | VOLUME        |    |    |    | 0   | VOLUME                               |    |     |    |     | 0   |
| SABATO     |  |    |     |    |     | 0    | COMBINATO     |    |    |    | 0   | COMBINATO                            |    |     |    |     | 0   |
|            |  |    |     |    |     | 0    | PIANURA       | B1 | 1  | 10 | 10  | PIANURA                              | B1 |     | 1  | 2   | 2   |
|            |  |    |     |    |     | 0    | PIANURA       | B2 | 1  | 10 | 10  | PIANURA                              | B2 |     | 1  | 2   | 2   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            |  |    |     |    |     | 0    |               |    |    |    | 0   |                                      |    |     |    |     | 0   |
|            | VOLUME                                 |    |     |    |     | 0    | VOLUME        |    |    |    | 20  | VOLUME                               |    |     |    |     | 4   |
| 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   |