

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			3	300	900					0							0
	VAR. DI RITMO TRA A2 E B2										0							0
	STILE + MAGLIETTA	A2		1	800	800					0							0
	STILE	T		1	200	200					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	B1	25	15	100	1500	PIANURA	A2	1	1	30							0
	STILE	A2	20	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					2900	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		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	A2	90	3	800	2400					0							0
	DEFATICAMENTO	A1		1	200	200					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0							0
						0					0						0	
	VOLUME					3000	VOLUME				0	VOLUME					0	
SABATO						0					0	RISC.	A1		1	2	2	
						0					0	PIANURA	A2		1	10	10	
						0					0	PIANURA	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	