

MESE DI MARZO 1985

G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1	m	CL		3'56"				15	bene
	p	CM	18,3km	3'08"		7	1	26	sul giro dell'Addaura; sempre bene, anche se nel finale le cosce erano un po' pesanti
2	m	LL		3'53"				29	non molto bene perché le gambe erano pesanti; disagio fisico nel finale a causa del caldo
	p	CL		4'01"				12	meglio di questa mattina; viaggio Palermo - Ferrara
3	m	FK	15 x 1'	3'52"	1'			21	gambe pesanti sin da subito, ma con il passare delle prove mi sentivo sempre meglio
	p								
4	m	CL		3'52"				17	Colline di Carrè; percorso collinare, con molta salita
	p	CL		3'50"				15	corso tranquillo
5	m	CL		3'53"				15	corso in scioltezza
	p	RL	3/2/1/2km					20	pista e chiodi; 3km: 8'45"; rec 600m; 2km: 5'44"; rec 600m; 1km: 2'49"; rec 500; 2km: 5'42"
6	m	CM	16km	3'06"		5	1	23	giro di Francolino; ottime sensazioni: 5km: 15'53/15'30/15'11"; ultimo km in 3'00"
	p	CL						15	corsa facile, senza problemi e indolenzimenti
7	m	CL		3'48"				15	corsa tranquilla
	p	CL+AL		3'49"				20	bene anche oggi, ma ho terminato con 10x100m
8	m								
	p	CL+AL		3'51"				17	inizialmente gambe pesanti; terminato con 10x100m
9	m								
	p	CL		3'51"				14	bene e facile
10	m	PR		3'43"				12	ultimi 6km a 3'10" ma la pioggia non mi ha fatto correre bene; fondo scivooso
	p								
11	m	G	21,097km			5	6	32	1h07'47"; Ellera Umbra ma distanza dubbia (forse 21,8km); percorso vario; corso sempre bene
	p								
12	m	CL		3'58"				12	in scioltezza
	p	CM	16km	3'09"		4	1	21	serata con leggero vento: 5km a 3'12", 5km a 3'09", 5km a 3'07"; ultimo km 3'01"
13	m	CL		4'01"				15	leggero fastidio al ginocchio; corso in scioltezza
	p	CM	15km	3'22"		7	2	24	sul giro del Cavalcavia per inserire 18 salite di 400m circa; leggero vento; fastidio al ginocchio
14	m	CL		4'02"				13	in scioltezza; ancora fastidio al ginocchio
	p	CL		3'53"				16	ho rinunciato a fare le RL sui 5km per fastidio al ginocchio
15	m	CL		3'56"				14	fastidio meno presente
	p	LL		3'52"				27	ho dovuto smettere prima per impegni di scuola; fastidio quasi sparito; bene
16	m	CL		3'54"				11	corso poco perché gambe pesanti e timore che il fastidio al ginocchio tornasse
	p	CL		3'50"				14	facile anche oggi; fatto molto stretching

17	m	CL		3'52"				14	allenamento leggero
	p								premiazione a Venezia
18	m	G	21,483km	3'03"		5	1	27	Gara di Vigarano, 1° classificato: 5km a 3'04" + 5km a 3'05" + 5km a 3'09" + 5km a 2'59"
	p	G	1,609km			5	2	9	Miglio di Mestre: 1° in 4'13"
19	m	CL		3'58"				13	allenamento tranquillo
	p	LL		3'52"				20	meglio si stamattina
20	m	CL		3'57"				15	percorso collinare, abbastanza impegnativo
	p	IT	10 x 200m	31/31"5				16	in pista con scarpe chiodate; gambe pesanti; poco brillante
21	m	RL	3/2/1/2km			8	2	20	3km in 8'37"; rec 600; 2km in 5'43"; rec 600m; 1km in 2'51"; rec 400m; 2km in 5'48"
	p	CLS		3'37"				15	ultimi 8km a 3'30/35"
22	m	LL		3'51"				39	partito già con gambe pesante; ultimi 10km dovevo correre a 3'20" ma ho fatto solo 3'30"
	p								
23	m								pioggia molto intensa
	p	CL+AL		3'53"				19	concluso con 10x100m
24	m	CL		4'03"				15	gambe ancora indolenzite: molto stretching
	p	IT	10x200+2000			10		18	5x200m in 29"8; rec 200m + 2km in 5'50" (3'05" + 2'45") + 5 x200m in 29"72/29"7
25	m	G	10km	2'59"5		10	2	22	Gara a Portomaggiore: 2° in 29'56"; fatto riscaldamento lungo di 10km
	p	CL		4'03"				11	in scioltezza
26	m								RADUNO A TIRRENIA
	p	LL		3'38"				44	in pineta; sempre molto bene; ultimi 10km in pista in 31'45" (16'08" + 15'37")
27	m	CL		4'03"				17	corso molto facile; cosce indolenzite; corso in pineta
	p	CL		3'52"				16	sempre facile per gambe pesanti; corso in pineta
28	m	CL		3'56"				13	meglio di ieri
	p	FK	5 x (2'/1')	3'48"	1'			18	corso in pineta perché c'era molto vento; le prove mi hanno sbloccato le gambe
29	m	CL						13	corso in scioltezza
	p	RL	4 x 5km	2'58/59"	3'	5	2	32	su strada; corso mentalmente concentrato; senza forzare prime 2: 14'58"/15'09"/14'52/14'57"
30	m	CL		4'03"				18	in scioltezza in pineta
	p	CL		3'56"				16	in scioltezza anche oggi; sempre in pineta
31	m	CL+AL		3'51"				15	facile; terminato con 10x100m
	p	IT	8x1'+8x400m			5	2	17	prime prove corse in pineta; poi 400m in pista, con scarpe pesanti, in 1'06"; gambe girano bene
PESO CORPOREO			60,2					977	