

MESE DI APRILE 1985

G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1	m	LL		3'36"				40	su strada; sempre bene ma un po' pesante di gambe; ultimi 10km in 31'40"
	p								
2	m	CL		3'55"				16	in pineta
	p								fine raduno a Tirrenia
3	m	CL		3'48"				17	corso tranquillo, ma con gambe pesanti
	p	IT	15 x 200m	31"		5	2	16	in pista e con scarpe chiodare; piedi spenti
4	m	CL		3'56"				14	ancora gambe pesanti
	p	RL	2/5/3/2km			5	2	21	2km in 5'57"; rec 400; 5km in 15'03"; rec 200; 3km in 8'53"; rec 400; 2km in 5'54"; ottimo
5	m	CL		4'02"				14	in scioltezza; gambe appesantite
	p	CM		3'09"		4	1	21	giro di Francolino in 50'33"; ho sempre corso con ottimo controllo e molto margine
6	m	CL		3'54"				16	in pineta ad Ostia
	p								RIPOSO per viaggio aereo Roma-Tokio-Osaka: 27 ore
7	m	CL		4'05"				12	corso piano per disagi di adattamento da fuso orario
	p	CL		3'57"				16	corso sempre con sensazioni di pesantezza
8	m	CL		3'57"				15	sempre con sensazioni di disagio, anche con capogiri
	p	LL		3'50"				30	pesante prima parte, mentre molto meglio nel finale
9	m	CL		3'50"				12	oggi va meglio
	p	CL		3'47"				15	nel pomeriggio sento di essere meno brillante
10	m	CL		3'51"				14	corso ad impegno tranquillo
	p	RL	3/2/1/1km			2'	5	14	meglio nella parte finale: 3km in 9'03"; rec 600m; 2km in 5'55"; rec 400m; 1km in 2'58/2'57"
11	m								
	p	CL		3'34"				13	ultimi 6,5km a 3'20"; quando corro svelto le gambe girano meglio e sono meno pesanti
12	m								
	p	CL		3'56"				10	in scioltezza; buona seduta di stretching
13	m								
	p	CL		4'00"				7,5	senza problemi
14	m	CL		3'53"				9	ultimi 3km in facile PR
	p								
15	m	G	2h10'23"	3'05"		2		44	Hiroshima 6° classificato: 21,1km in 1h06'37" (51°) + 21,1km in 1h03'43"; RECORD ITALIANO
	p								
16	m								viaggio treno Hiroshima - Osaka
	p	CL		4'10"				8	in scioltezza

17	m	CL		4'10"			10	in scioltezza anche oggi
	p							
18	m							RIPOSO per viaggio 36 hs
	p							
19	m	CL		3'57"			10	corsa tranquilla
	p	CL		3'55"			11	corsa tranquilla anche oggi
20	m	CL		3'55"			11	bene in generale ma pesante nel finale
	p							
21	m	CL		3'53"			13	in scioltezza
	p	CL		3'51"			11	in pineta ad Ostia
22	m	G	1h01'14"	2'56"		3	24	Vivicit� a Roma; distanza di 20,800 invece di 21,1km 1° cl. pesante ma ottimo rendimento
	p							
23	m	CL		3'58"			14	inizialmente gambe indolenzite
	p	CL+AL		3'54"			17	ancora gambe indolenzite; terminato con 10x100m facili
24	m	CL+AL					11	facile anche oggi ed anche stamattina ho terminato con degli allunghi per far girare le gambe
	p	IT	15 x1'		1'		17	senza forzare; ho ricercato l'azione di corsa agile e decontratta
25	m	RL	3x1km+3x2km		2'/3'		18	
	p							
26	m	CL		3'56"			12	in scioltezza
	p	CL		3'51"			15	facile anche oggi
27	m	CL		3'54"			12	allenamento leggero
	p	CL+AL10		3'49"			15	terminato con 10x100m
28	m	CL		3'53"			15	facile e senza problemi
	p	RB/RM	10x400m+2x1,5				16	10x400m in 1'04"5; rec 200m corsa + 2x1500m in 4'10"8; 4'09"2; corso bene sempre
29	m	CL		3'56"			19	facile ma polpacci indolenziti
	p							
30	m	CL		3'54"			12	gambe pesanti
	p	CL+AL10		3'51"			15	oggi meglio, grazie i 10x100m finali
31	m							
	p							
PESO CORPOREO			60,1				692,5	