

MESE DI GENNAIO 1984

G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1	m	LL	1h25'	4'15"				20	con salita di 4km
	p								
2	m	RL	2x3+2x2km	3'15/18"	3'	8	2	24	su percorso da cross a Piovene
	p								
3	m	CL		3'55"				14	
	p	IT200	15x200m	32"	200m	12	1	19	su strada e con scarpe pesanti
4	m	R							febbre 39,4
	p	R							
5	m	R							febbre 37,4
	p	R							
6	m	CL		4'12"				10	in scioltezza
	p	RL2	4x2km	3'17"	3'	8	2	20	su percorso da cross a Piovene
7	m								
	p	LL	ALL10x100m	3'55"				25	bene, specialmente negli ALL finali
8	m								
	p	IT200	10x200m	34"	200m	13	1	17	molto sciolto
9	m								
	p	gara	cross	3'19"		5	2	17	cross a Ferrara
10	m								
	p	LL	ALL20x100m					25	gambe un po' pesanti da ieri
11	m	CL+AL10						12	
	p	PMG		3'51"				12	prima seduta di potenziamento e poi 12km di CL
12	m	LL	10x100m	3'46"				25	molto stanco dal PMG di ieri
	p								viaggio aereo in Spagna
13	m	LL		3'54"				22	sul lungomare di Barcellona
	p								
14	m								
	p	CL		4'00"				10	in scioltezza
15	m	PG						5	
	p	G	7,2	3'03"		6	1	14	Barcellona; sul Montjuic; salite molto ripide
16	m	R							viaggio di rientro
	p	R							
17	m								
	p	LL		4'02"				20	gambe stanche
18	m								
	p	PMG		4'03"				12	prima seduta di potenziamento e poi 12km di CL
19	m	CL+AL10		4'02"				12	ancora gambe pesanti
	p	CL		4'06"				19	corsa rilassata
20	m	CL+AL12		4'03"				12	giornata molto ventosa
	p	PR		3'40"				22	prima ora in collina; ultimi 6km in progressione
21	m	SAL	24x100m			8	8	22	salite collina di Carrè; su percorso da cross
	p								
22	m	CL+AL12		4'02"				12	facile
	p	CL		4'11"				19	con salite molto impegnative
23	m								
	p	CV	cross 8,5km	3'35"		10	1	19	su percorso campagne di Sant'Agata; molto impegnativo muscolarmente
24	m								
	p	LL	10x200m	4'08"				24	dopo 1h15' corsi 10x200m per far girare le gambe (33/34")
25	m	CL+AL12		4'03"				12	stanco da ieri
	p	CL		4'04"				12	corso con poca voglia
26	m	CL+AL12		4'03"				12	oggi facile
	p	RMSAL	6x1100m			6	6	24	salita della Fratta; salite in 4'10"; rec in 4'40"
27	m	CL+AL12		4'06"				12	gambe legnose
	p	PR		3'51"				22	ultimi 7km a 3'20" di media; ultimo km in 3'14"
28	m								
	p	SAL	30x100m			8	8	23	salite collina di Carrè; su percorso da cross
29	m	CL+AL12		4'06"				12	muscoli indolenziti
	p	LL						20	percorso collinare; finito con 10x100m
30	m	CV	cross 8,5km	3'32"		10	1	19	campagne di Sant'Agata; muscolarmente pesante ma sentivo di andare forte
	p								
31	m								
	p	LL	10x200m	3'58"				24	dopo 1h15' ho corso 10x200m in 33"
PESO CORPOREO			60,6					676	