

MESE DI FEBBRAIO 1984

G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE	
1	m	CL+AL12		4'03"				12	in scioltezza	
	p	RMSAL	6x1100m			6	6	24	salita della Fratta; faticato nelle prime 2 prove; poi meglio	
2	m	CL+AL12		4'06"				12	in scioltezza	
	p	IT400	15x400m	1'07/08"	400m	6	3	21	in pista; non male, anzi, avrei corso ancora	
3	m	CL		4'00"				12	stanco	
	p	PR		3'52"				17	ultimi km in 17'52" (3'34)	
4	m									
	p	RL	1x2km+1x1km	3'15/18"	3'	6	1	13	su percorso da cross a Piovene; molto pesante da subito; rinuncio a proseguire	
5	m	CL+AL12		4'02"				12	in scioltezza	
	p	CL+AL10		4'06"				17	formicolio al piede sx; meglio alla fine	
6	m	CM	10km	3'27"		5	4	19	cattive sensazioni; gambe pesanti	
	p									
7	m									
	p	RL/RM	5x2k+2x1km	2'56/3'	4/2'30	8	2	25	su strada le prove di 2km; in pista le altre da 1km; bene	
8	m	CL+AL12		4'06"				12	stanco da ieri sera	
	p	PR		3'51"				22	ultimi 5km a 3'28"	
9	m	CL+AL12		4'00"				12		
	p	SAL	21x100m			8	8	21	salite collina di Carrè; su percorso da cross	
10	m	CL+AL12		4'00"				12	rilassato	
	p	IT400	15x400m	1'10"	200m	8	3	21	non ho forzato in vista della gara di domenica	
11	m	LL		3'51"				20		
	p								viaggio treno Vicenza Roma	
12	m									
	p	CL	5x200m	4'00"				15	alla fine 5x200m per far girare le gambe	
13	m	GARA	camp.it.cross			6	4	22	Roma Cappannelle 11,6km; corso in rimonta perché ho avuto difficoltà a carburare	
	p	CL		4'09"				13	in scioltezza; pineta Ostia	
14	m	CL+AL6		4'07"				13	pineta di Ostia	
	p	LL	20x100m	3'48"				22	gambe pesanti all'inizio ma bene dopo gli ALL	
15	m	CL+AL5		4'07"				13	bene	
	p	IT400	15x400m	1'06"	200m	6	3	17	in pista a Ostia; gambe giravano bene	
16	m	LL		3'52"				21	in pineta ad Ostia	
	p								viaggio treno Ostia - Piovene	
17	m	CL+AL12		4'07"				12		
	p	PR		3'41"				12	seconda parte in PR; ultimo km in 3'15"	
18	m									
	p	RL/RM	6x2k+2x1km	2'57/3'	4/2'30	8	4	30	su strada; ottime sensazioni; in controllo	
19	m	CL+AL12		4'08"				12	gambe stanche	
	p	CL		4'01"				17	ancora un po' di mal di gambe ma buone sensazioni; finito con 5x200m	
20	m	GARA	12,6km	2'55"		5	1	18	Ferrara: 1° classificato; corso in controllo e con un po' di margine	
	p									
21	m									
	p	LL		3'53"				22	stanco; sensazioni di essere debilitato	
22	m								febbre (38,4) e tosse	
	p									
23	m								febbre (38,4) e tosse	
	p									
24	m									
	p	CL		4'12"				8,5	sensazioni di pesantezza	
25	m									
	p	CL+AL10		3'51"				14	fatica e gambe pesanti nei primi 30'; poi meglio, specialmente dopo gli ALL	
26	m									
	p	CL+AL5		4'01"				13	disagio di fiato; mi sblocco solo dopo gli ALL	
27	m	PG		4'				6	pre gara	
	p	GARA	camp.soc.cross			5		17	Clusone: corso male per sensazioni di essere vuoto e senza forze	
28	m									
	p	LL		3'52"				32	oggi bene; nel finale correvo sciolto a 3'40"	
29	m									
	p									
30	m									
	p									
31	m									
	p									
PESO CORPOREO			60,6						653,5	