

MESE DI MARZO 1984

G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
	m								
1	p	CL+AL10		3'56"				14	pensante all'inizio; poi meglio, specialmente dopo gli ALL
	m	CL		3'55"				10	facile in vista di oggi
2	p	IT400	15x400m	1'08"	200m	7	2	17	in pista con i chiodi; corso facile e riuscivo a controllare l'azione
	m	CL		4'03"				16	pioggia mista a neve
3	p								
	m	CL		4'04"				11	seduta leggera in vista della G del pomeriggio
4	p	G	Ferrara			5	2	10	camp. Reg. di cross sulle Mura di Ferrara; 2° cl.; gestito bene lo sforzo
	m	CL		3'56"				15	corsa facilem con la tendenza all'incremento del ritmo
5	p	CL+AL10		3'56"				18	sensazione di maggior pesantezza rispetto al mattino
	m	CL		3'58"				10	seduta leggera
6	p	SAL	10x1'+15x30"					20	salita di Riolo a Torrebelficino
	m	CL		3'54"				13	in campagna a Piovene R.
7	p	CL		3'56"				20	corso senza forzare a causa di disagio allo stomaco
	m	CL						10	
8	p	RM	12x1000m	2'58/3'	1'40"	6	2	24	in pista; scarpe chiodate; disturbato dal vento, ma gestito bene; fatica ultime 2 prove
	m	CL						12	
9	p	CM	12km	3'23"				20	sul giro di Francolino; corso senza mai forzare; finito con 10x100m
	m	CL		3'57"				19	inizialmente pesante ma quando mi sono scaldato correvo meglio
10	p								
	m	G	21,5km	3'12"		5	2	30	Perugia: Trofeo Ellesse; percorso con tante salite; 1° Magnani; 2° io
11	p								
	m	LL		3'52"				32	un po' in campagna, un po' su strada; finale a 3'40"
12	p								
	m	SAL	15x1'					20	Sull'Arginone di Ferrara; appesantito dopo metà seduta ed ho quindi mollato un po'
13	p								
	m	CL		3'56"				10	a ritmo tranquillo
14	p	PR		3'49"				18	Giro di Francolino: ultimo km in 3'06"; 5km precedenti a 3'20"
	m	CL						10	senzazioni di debolezza
15	p	RM1	12x1000m	2'56/57	1'40"	6	2	24	in pista; corso bene; pesante solo ultime 2 prove
	m	CL		3'58"				10	in entrambe le sedute gambe indolenzite che miglioravano nella seconda parte
16	p	CL		3'53"				18	
	m	IT	20x1'		1'			21	corso le prove su strada; appesantito dal vento
17	p	CL						13	in scioltezza
	m	LL		3'52"				33	sulle Mura; brutto tempo ma corso sempre bene. Ultimi 4km a 3'20/25
18	p								
	m	CL	10x100m					11	entrambe sedute corse in scioltezza
19	p	CL	10x100m					14	
	m	CL		3'54"				11	corsa facile
20	p	CL		3'52"				13	ancora corsa tranquilla; mal di testa e mal di gola
	m								
21	p	RL	3x3km+3x1km	3'06/2'50				21	RL 3km: 9'17"; 9'06"; 9'01"; rec 3'; RM 1km: 2'50/52"; alla fine polpacci indolenziti
	m	CL		3'59"				10	in entrambe le sedute avevo le gambe pesanti
22	p	CL		3'53"				18	
	m	CL						10	corso rilassato
23	p	CM	11km	3'09"		5	1	17	indurito di gambe
	m	CL						12	pesantezza muscolare che mi ha fatto passare la voglia di fare gli ALL
24	p								
	m	G	Portomagg.	2'59"5		5	2	12	10km in 29'55", in calo nella 2ª parte
25	p	CL						12	in scioltezza
	m	CL						18	corso tranquillo senza prendere il ritmo
26	p	IT200	15x200m	30,5"		7	2	15	in pista, con i chiodi per spingere bene di piedi
	m	CL						10	entrambe le sedute corse in scioltezza
27	p	CL						16	
	m								
28	p	LL		3'47"				37	sulle Mura; dai 25' ai 50' a 3'20/25"; dai 32 ai 37km a 3'30"; inzuppato dalla pioggia
	m	CL		4'02"				10	in scioltezza
29	p	IT200	15x200m	30,5"				14	in pista, con scarpe chiodate
	m	CL						13	
30	p	CV	7+3+2x1km	2'59/3'		6	2	21	7km in 21'06; rec 4' + 3km in 8'57" + 2x1km 2'54/2'50"; rec 1'15"
	m	CL						15	corso facile per recupero di ieri
31	p	CL						11	facile anche oggi in vista della gara di domani
PESO CORPOREO			60,6					839	