

MESE DI APRILE 1984									
G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT KM	NOTE
	m	G21km	Ferrara	3'06"		5	1	27	gara allenamento. Corso sempre da solo
D 1	p								
	m	CL		3'54"				10	facile per recupero di ieri
L 2	p	PMG							forte pioggia; solo potenziamento muscolare
	m	CL		3'57"				18	colline di Carrè. Termine prima a causa di pioggia improvvisa molto intensa
Ma3	p	CL		3'54"				13	pioggia intensa anche oggi
	m	CL						10	facile a causa di indolenzimenti muscolari
M 4	p	RL3/2/1	2x(3/2/1)					24	2x3km: 8'40/8'47; rec 2'; 2x2km: 5'47/46; rec 2'; 2x1km: 2'50/2'45"; rec 2'
	m								
G 5	p	LL		3'47"				30	sulle Mura; ultimi 5km a 3'25"(2km in pista in 6'32")
	m	CL		4'01"				10	in entrambe le sedute corse in scioltezza
V 6	p	CL		3'52"				15	termino con 10x100m
	m	CL							
S 7	p	G	1500m 4'04"			5	1	7	prova di 1500m per il CdS a Bologna
	m	G12.6	Ferrara					20	gara del Bar Rossi. Gara tirata da subito con forti strappi di Solone (3*km)
D 8	p								
	m								
L 9	p	LL		3'51"				26	gambe indolenzite, specialmente polpacci e ischio crurali
	m	CL						11	
M10	p	IT	400/600/800					16	2x400: 1'01"; 2x600: 1'35"6; 2x800: 2'03"; 2x1600: 4'28"; difficoltà adattamento prime 2 prove
	m	CL						11	difficoltà iniziali ma poi bene
M11	p	CL						17	appesantito più di stamattina; ho forzato un po' per sbloccarmi
	m	CL		4'06"				19	a Bologna, sui colli
G12	p	PR	5+5+5+1km	3'29"				18	con Magnani sul giro di Francolino; 5km a 3'41" + 5km a 3'26" + 5km a 3'12" + 1km 2'57"
	m	TC	test Conconi					14	soglia: 20,2km/h; FC 175
V13	p								
	m	CL						6	
S14	p	G ora	19.864	3'01"		7	1	28	primi 2km facili per carburare; dal 6°km corso da solo; crisi a 35'; ultimo km 2'50"
	m	CL						10	in scioltezza perché muscoli molto indolenziti da ieri
D15	p	CL						11	stanchezza muscolare elevata anche oggi
	m								
L16	p	CL+AL	10x100m	3'56"				17	muscolarmente stanco anche oggi, ma vuoto dopo l'esame di stamattina a scuola
	m	CL		3'54"				10	facile
M17	p	CL		3'53"				15	
	m	CL						10	seduta leggera in vista di oggi pomeriggio
M18	p	IT400	15x400m	1'07/08"				19	in pista, con scarpe normali perché avevo indolenzimento alle dita dei piedi
	m								
G19	p	PR						18	tre giri del circuito di Magrè: 17'31(3'30) + 16'19(3'16) + 15'40" (3'08")
	m	CL		3'58"				10	poca corsa in scioltezza
V20	p								trasloco
	m	LL		3'53"				30	Torrebelvicino + salita Monte Magrè 5km; ultimi 8km in pianura a 3'20"
S21	p								
	m	VAR1km	3x(1km+1km)	2'58/3'20				19	alternato per 3 volte 1km a 2'58" a 1km a 3'20"
D22	p								
	m	CL						10	polpacci indolenziti
L23	p	CL	10x100m					18	oggi bene; alla fine 10x100m
	m	FK	3x(3/2/1')		2-1-1'			20	prima 10km in scioltezza e poi variazioni su strada
M24	p								
	m								
M25	p	TC						11	test Conconi: mi è servito per sbloccare le gambe: ultimo km in 2'37"
	m	CL						10	
G26	p	PG						5	
	m	G	Milano			3		30	camp.italiano maratona: ritirato ai 27km; da metà prova ho sentito la pesantezza mentale
V27	p								
	m	CL						11	indolenzimenti vari, attenuati dopo 5km
S28	p								
	m	CL						14	bene in generale
D29	p	CL		3'55"				10	
	m	CL		3'51"				19	nel finale 2x6' a 3'05"
L30	p								
PESO CORPOREO			60,6					677	