

giugno

MESE DI GIUGNO 1984									
G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
	m								
1G	p	CL	3'56"					14	corsa leggera per recupero. Male ai polpacci da ieri
	m	CL	3'45"					15	ancora male ai polpacci nella 1^ parte; molto meglio nella 2^
2V	p	CL	3'51"					11	
	m	CL						11	
3S	p	RM+CM	2x(1/500/300)					21	1km: 2'37/38; rec 3'; 500m: 1'14/15; rec 2': 300m: 42"; rec 1'10" + 5km a 3'19"
	m	LL						23	bene, ma nel finale mi sono appesantito, probabilmente a causa delle salite
4D	p								
	m								
5L	p	RM						19	2km: 5'53; rec 4' + 1km 2'48"; rec 2' + 5x300m: 44"7; rec 200m: 5x200m: 28"5/29"; rec 100m
	m	CL	3'53"					11	polpacci indolenziti
6M	p	CL	3'49"					17	sulla Mura; fondo pesante per la pioggia; terminato con 8x100m
	m								
7M	p	CL+AL	3'53"					15	facile in vista di domani
	m	PG						6	
8G	p	G	3000m					9	ritirato ai 3000m in 8'16"; pesante ma anche demotivato
	m	CL	3'56"					12	
9V	p	IT200	15x200m	30"5		5	2	13	corso agile per sbloccare le gambe da ieri sera
	m	CL	3'54"					14	collinare
10S	p	CL+AL	3'51"					12	gambe pesanti da stamattina; concluso con 10x100m
	m	FK	3x(2'; 1'30"; 1')					14	su strada, per ritrovare agilità di corsa
11D	p								
	m								
12L	p	CL+AL10	3'53"					17	in scioltezza
	m	VAR						13	con inserite 8x60"; recupero a sensazione
13M	p	PG						5	
	m	PG						8	
14M	p	G	10000m			5	1	10	ritirato ai 5000m in 14'36"; scoraggiato e demotivato; una delle peggiori gare
	m								
15G	p								
	m	TC						10	test Conconi; SAN 20,8km/h; FC SAN 176
16V	p	IT300	15x300m	48"		5	1	13	senza forzare; con scarpe da strada
	m	CL						11	
17S	p	RM	8x1000m	2'43/44"	2'	6	2	20	in pista a Schio; buon controllo dello sforzo ed ottime sensazioni
	m	LL	3'57"					23	gambe pesanti
18D	p	CL	3'54"					15	anche oggi, muscoli indolenziti
	m								
19L	p	PR						16	dopo 3km di RISC ho corso per 12km da 3'20" a 3'08"
	m	CL	3'52"					10	facile per recupero di ieri
20M	p	CL	3'50"					10	
	m	PR						5	pre gara
21M	p	G	5000m			5	1	11	Pisa: 13'52"75"; difficoltà a stare concentrato in gara perché mi staccavo dai primi
	m	CL	3'54"					11	
22G	p		Asiago						inizio raduno ad Asiago
	m	CL						16	Da Gallio al campo da golf e ritorno
23V	p	CL						16	in Valbella
	m	FK	5x(1'-2') rec 1'					14	al golf
24S	p	CL						8	dopo la CL esercizi preatletici
	m	CL						10	
25D	p	RB	12x400m	62"	200m	6	2	15	pista Asiago, con scarpe chiodate
	m	CL						13	ottime sensazioni
26L	p	CL						12	tutta la seduta dentro il campo da golf
	m	TC						12	test Conconi; SAN 20,3km/h; FC SAN 177
27M	p	RL	3x3km	3'03"	4'			17	giro dell'aeroporto: 9'14; 8'55"; 9'12"; rec 4'
	m	CL						10	muscoli indolenziti
28M	p	CL						13	anche oggi, gambe pesanti
	m	CL						10	
29G	p	RM	7x1000m	2'44"	2'30"			17	pista Asiago, con scarpe chiodate
	m	CL						10	corso in scioltezza
30V	p	LL	3'56"					24	sulle colline di Coqollo
	m								
<b>PESO CORPOREO</b>			<b>60,4</b>					<b>662</b>	