

MESE DI LUGLIO 1984

| G | | SIGLA | SEDUTA | RITMO | REC | RISC | DEF | TOT.KM | NOTE |
|----|---|-------|-----------|---------|------|------|-----|--------|--|
| 1 | m | VAR | 4 x 5' | 2'57/3' | 3' | | | 16 | prima di iniziare avevo mal di gambe; faticato 1^ prova; giornata calda |
| | p | | | | | | | | |
| 2 | m | CL | | 3'53" | | | | 11 | corsa facile |
| | p | CL+AL | | 3'55" | | | | 15 | alla fine della seduta ho corso 10 x 100m facili |
| 3 | m | CL | | 3'52" | | | | 10 | corsa facile |
| | p | CL | | 3'51" | | | | 11 | finale di seduta a ritmo allegro |
| 4 | m | PG | | 3'57" | | | | 10 | corsa facile con allunghi nel finale |
| | p | G | 1.500m | | | 5 | 3 | 10 | campionati regionali: 3'50"2; G su ritmi blandi e non sono riuscito a esprimermi bene |
| 5 | m | CL | | 4'02" | | | | 13 | gambe legnose |
| | p | CL | | 3'47" | | | | 15 | corsa facile, con ultimi 6km in facile progressione |
| 6 | m | CL | | 3'54" | | | | 11 | |
| | p | RB | 10 x 300m | 44" | 200m | 5 | 2 | 13 | c'era troppo vento che mi ha disturbato durante le prove |
| 7 | m | CL | | 3'56" | | | | 11 | |
| | p | FK | 5 x 2' | | 1' | | | 14 | sensazioni di corsa facile; sentivo di correre forte |
| 8 | m | LL | | 3'52" | | | | 19 | corso facile |
| | p | | | | | | | | |
| 9 | m | CL | | 3'54" | | | | 12 | inizio gambe legnose, mentre alla fine correvo facile |
| | p | CL | | 3'58" | | | | 5 | viaggio in treno Ferrara - Roma |
| 10 | m | PG | | 3'58" | | | | 6 | |
| | p | G | 5.000m | | | 5 | 1 | 11 | C.I. assoluti; 13'50"8 (3°); soddisfatto; al 2°km ho capito che non era gara da "tempo" |
| 11 | m | PG | | 4'05" | | | | 7 | |
| | p | G | 10.000m | | | 3 | 1 | 14 | C.I. assoluti: 29'07" (4°); potevo fare meglio se avessi corso + concentrato e a risparmio |
| 12 | m | CL | | 4'03" | | | | 10 | corsa facile; viaggio di ritorno in treno a Ferrara |
| | p | CL | | 3'58" | | | | 11 | facile; molto caldo |
| 13 | m | | | | | | | | |
| | p | CL+AL | | 3'53" | | | | 16 | meno stanco di ieri, ma oppresso dal caldo; terminata la seduta con 15x100m |
| 14 | m | CL | | 3'54" | | | | 10 | ultimo km in 2'52"; molto caldo e umido |
| | p | CL | | 3'56" | | | | 10 | a Caorle; pomeriggio afoso |
| 15 | m | PG | | 4'01" | | | | 7 | |
| | p | G | 5.000m | | | 4 | 1 | 10 | Italia-Germania nazionale "B": 14'12"7 (1°); inizio difficoltà respiratorie; ottimo finale |

| | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|-------------|----------|-----|---|---|------------|--|
| 16 | m | | | | | | | | viaggio treno Ferrara - S. Moritz: 10 ore; inizio RADUNO A S. MORITZ |
| | p | CL | | 4'03" | | | | 14 | ritmo allegro; leggero disagio a livello organico |
| 17 | m | CL | | 4'01" | | | | 16 | percorso ricco di saliscendi; alla fine muscolarmente stanco |
| | p | CL | | 3'54" | | | | 16 | disagio respiratorio ad inizio seduta; poi meglio |
| 18 | m | CL | | 4'01" | | | | 12 | 18 giri a Lej Alv (2500m slm) in 48'15" |
| | p | RB | 10 x 300m | 44"8 | | | | 17 | difficoltà respiratorie |
| 19 | m | CL | | 3'55" | | | | 16 | |
| | p | PR | | | | | | 14 | sul lago: 1° giro come riscaldamento; 2° giro 14'44" (3'25"); 3° giro 13'56" (3'14") |
| 20 | m | CL | | 3'56" | | | | 12 | concluso con 5x100m in 13"8 |
| | p | LL | | 3'51" | | | | 22 | percorso con saliscendi impegnativi; gambe pesanti; concluso con 10x100m |
| 21 | m | CL | | 3'59" | | | | 10 | Lej Alv: 15 giri con ultimi 5 svelti |
| | p | VAR | 6 x 5' | | | | | 20 | a sensazione nei boschi; disagio respiratorio; problemi di stomaco |
| 22 | m | CL | | | | | | 15 | Lej Alv: 23 giri in 59'26"; corsa molto facile rispetto alle altre volte |
| | p | RB | 10 x 300m | 45"5 | 55" | 6 | 4 | 15 | buone sensazioni generali, soprattutto nel recupero |
| 23 | m | LL | | 3'46" | | | | 31 | su saliscendi molto impegnativo; ultimi 50' a 3'40" |
| | p | CL | | 3'57" | | | | 10 | corsa facile; terminato con 10x100m facili |
| 24 | m | CL | | | | | | 16 | alle 7,00; gambe pesanti ed ho quindi deciso di terminare con 10x100m facili |
| | p | | | | | | | | viaggio treno S. Moritz - Ferrara: 10 ore |
| 25 | m | CL | | 3'54" | | | | 10 | |
| | p | RM | 1km/2km/1km | | | | | 15 | 1km: 2'45"7; rec 400m; 2km: 5'37"2; rec 600m; 1km: 2'43"4; rec 400m; 5x200m: 28"3 |
| 26 | m | CL | | 3'54" | | | | 10 | facile ma gambe pesante |
| | p | CL | | 3'48" | | | | 10 | alternavo momenti di pesantezza ad altri in cui le gambe giravano bene |
| 27 | m | PG | | 4'02" | | | | 10 | corsa facile; pomeriggio viaggio aereo Bologna-Palermo e poi in auto a Castelbuono |
| | p | G | 10km | | | 5 | 2 | 17 | Castelbuono: 33'34" (1°). Record del percorso (33'45" di Solone). Ottima gara |
| 28 | m | CL | | 4'03" | | | | 10 | sveglia ore 4.45: viaggio aereo Palermo - Bologna; allenamento tranquillo |
| | p | CL | | 3'56" | | | | 10 | gambe pesanti |
| 29 | m | | | | | | | | viaggio auto Ferrara - S. Moritz: INIZIO RADUNO A S. MORITZ |
| | p | LL | | 3'56" | | | | 25 | |
| 30 | m | RB | 10 x 400m | 1'04"7 | 53" | 5 | 2 | 13 | in pista, con scarpe chiodate; vento fastidioso |
| | p | VAR | 5 x 5' | 3'03/05" | 3' | | | 16 | sul giro del lago di S. Moritz; buone sensazioni generali |
| 31 | m | CL | | | | | | 12 | Lej Alv 18 giri; in 47'36"; inizio avevo gambe molto stanche, 9 giri in 24'40" + 9 in 23'06" |
| | p | CL | | 3'52" | | | | 16 | volevo fare una seduta di recupero ed invece ho corso su saliscendi ed ero stanco |
| PESO CORPOREO | | 60,6 | | | | | | 738 | |