

**MESE DI SETTEMBRE 1984**

G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1	m								viaggio treno Piovene (7) Bari (19)
	p	CL		3'55"				8	seduta leggera per sciogliere le gambe; buone sensazioni
2	m	CL		4'03"				5	
	p	G	31,8km	3'17"				35	molto lento l'inizio; poi tirata forte (forse troppo per me) per 10km; un po' pesante ultimi 10km
3	m								viaggio treno Bari - Piovene
	p	CL		4'01"				12	in scioltezza, ma indolenzimenti muscolari generali
4	m	CL		3'57"				12	in scioltezza; terminato con 10x100m facili
	p	CL		3'53"				12	un po' più pesante di questa mattina
5	m	CL		3'55"				15	percorso collinare
	p	RB	10x400m	1'04/05"	200m	5	3	14	in pista; gambe indolenzite verso la fine
6	m								non ho corso per vari impegni
	p	CL		3'52"				15	sensazione di gambe gonfie; terminato con 10x100m facili
7	m	CL		3'53"				11	sulle Mura a Ferrara
	p	CL		3'55"				5	seduta sospesa perché sono stato morso da un cane
8	m	CL		3'58"				12	in scioltezza, con 10x100m facili
	p	G	6,6km	2'53"		5	5	16,5	Mirano 2°; 28" meglio del 1983, sbagliato a sostenere molti cambi di ritmo; potevo vincere
9	m								
	p	LL		3'53"				30	percorso pianeggiante; gambe un po' indolenzite
10	m								stabile a Ferrara perché ho ripreso con la scuola
	p	CL		3'49"				17	gambe indolenzite, sia tibiali sia ischio crurali; terminato con 10x100m facili al campo
11	m	CL		3'54"				12	gambe indolenzite
	p	IT	2x(10x1')		1'-5'	5	2	19	gambe pesanti durante il riscaldamento; ottime sensazioni durante le variazioni
12	m	CL		4'01"				10	corso tranquillo; gambe indolenzite
	p	RL	3/2/2/2km					17	8'59"; rec 3'; 6'03/6'15/6'15"; rec 3'; stanco muscolarmente; mi sono spento nel corso della seduta
13	m								
	p	CL		3'57"				19	lungo il Po; gambe pesanti; molto STR per fastidio al gluteo dx
14	m	CL		3'56"				10	umidità elevatissima; gambe giravano molto bene
	p	CL		3'49"				13	a Piovene, in campagna; concluso con 10x100m
15	m								
	p	CL		3'52"				12	sensazione di gambe imbastite; per questo ho corso solo una volta

16	m	CL		4'05"				9	bene; ottime sensazioni; potevo correre di più
	p	G	21,097km	3'03"		4	1	26	C.I. Brescia: 1h'04'27"; 3° cl. Ottimo rendimento, ma ho sbagliato tatticamente al 18°km
17	m								
	p	CL		3'56"				15	a Ferrara; buone sensazioni
18	m	CL		3'54"				12	sulle Mura; facile; buone sensazioni
	p	CL		3'49"				16	terminato con 10x100m sull'erba
19	m	CL		3'53"				12	facile in vista di oggi
	p	RL	2/3/2/3/2km		2'-3'	5	2	22	su strada, a sensazione, con anche salite: 5'58/9'20"/5'55/9'30"/5'57"
20	m								
	p	LL		3'57"				30	colline di Cogollo; inizialmente gambe pesanti ma poi buone sensazioni; terminato con 12x100m
21	m	CL		4'03"				12	gambe pesanti
	p	CL		3'58"				15	gambe pesanti anche oggi e quindi terminato con 10x100m facili
22	m	CL		3'57"				14	gambe pesanti all'inizio, ma poi bene
	p	CL		3'52"				13	ottime sensazioni; concluso con 8x100m + 200m in 29"6
23	m	CL		3'56"				18	cosce pesanti ma sentivo di correre con forza; terminato con 10x100m
	p								
24	m								in UMBRIA per il GIRO PODISTICO A TAPPE
	p	G	15,4km	3'05"		4	2	22	Terni - Arrone: controllo, senza forzare; avrei potuto vincere la tappa; muscolarmente bene
25	m	CL		4'10"				8	leggeri indolenzimenti alle cosce
	p	G	18,6km	3'06"		5	2,5	26	Passignano-Castiglione del Lago; in crisi tra il 15° e 18°km dopo aver recuperato su Arena
26	m	CL		4'10"				7	partito con gambe dure, ma mi sono rilassato molto alla fine della seduta
	p	G	15,6km	3'01"		4	1,5	21	Circuito Castiglione del Lago: gara di attacco, soprattutto in salita, ma amministrando le energie
27	m	CL		4'10"				9	gambe indolenzite, ma dopo gli allunghi giravano bene
	p	CL		3'58"				12	meglio di questa mattina, ma ho terminato lo stesso con 5x100m facili
28	m	CL		4'07"				6	
	p	G	21,097km	3'03"		3	1	25	Gualdo Tadino - Gubbio: 1h04'30"; corso con determinazione, ma senza tirare troppo per domani
29	m	CL		4'12"				8	in scioltezza, perché le gambe erano piuttosto indolenzite
	p	G	15km			4	1	20	Perugia; sono partito per vincere la tappa; ho tirato ma in controllo, forzando solo ultimi 2km
30	m	CL		4'06"				15	in compagnia a Piovene; gambe indolenzite per le salite di ieri; terminato con 10x100m
	p								
<b>PESO CORPOREO</b>			<b>59,7</b>					<b>724,5</b>	