

MESE DI OTTOBRE 1984

G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1	m	CL		3'48"				11	ottime sensazioni, con gambe toniche e reattive
	p	CL+AL		3'54"				17	gambe pesanti e meno reattive di questa mattina; ho concluso con 10x100m facili
2	m								pioggia intensa
	p	CL		3'41"				17	dopo 10km ho corso a 3'30"; alla fine 10x100m
3	m	CL		3'51"				11	corsa facile
	p	CL		3'44"				16	facile fino ai 45', poi in PR con ultimo km in 3'00"
4	m	CL						10	facile
	p	FK	3 x (1'/2'/3')		1'			15	ho cercato di correre facile ed usare poche tensioni fisiche e nervose
5	m	CL		3'56"				11	ho corso facile ma con gambe pesanti
	p	CL		3'50"				15	come questa mattina
6	m	CL						18	bene, ma dopo la metà avevo gambe pesanti; terminato con 10x100m facili
	p								viaggio treno Piovene - Milano
7	m	G	21,097	3'05"		4	1	26	Milano 1h07'45"; corsa ad impegno medio; cattive sensazioni, di gambe gonfie e pesanti
	p								
8	m	CL		3'57"				16	Schio; in salita le gambe erano un po' pesanti
	p	CL		3'56"				16	Ferrata: meglio di questa mattina; terminato con 10x100m facili
9	m	CL		3'59"				10	facile in vista del pomeriggio
	p	LL		3'33"				36	21km a 3'45" + 15km a 3'18" con ultimi 5km in 15'25"; ottime sensazioni
10	m	CL		4'05"				10	facile per recupero di ieri
	p	FK			1'			15	variazioni miste da 30" a 3' per 15' complessivi; ultimo km in pista in 3'
11	m	CL		4'06"				13	in scioltezza
	p	RL	5 x 3km	2'58"	3'	5	3	26	faticato di più nelle prime 2 prove; con le scarpe non mi trovo però bene
12	m	CL		4'06"				15	corso molto tranquillo per gambe pesanti
	p	CL		3'58"				13	tranquillo anche oggi; gambe indolenzite
13	m	LL		3'53"				40	gambe pesanti all'inizio, poi meglio, ma pesante ancora verso la fine
	p								
14	m	IT	15 x 200m	30/31"	200m	10		16	in pista, con scarpe chiodate; legato nelle prime prove, poi molto meglio
	p								
15	m	CL		3'47"				17	buone sensazioni, soprattutto nel finale corsi a 3'30/3'40"
	p	CL		3'53"				15	cosce pesanti; terminato con 10x100m
	m	CL+PR		3'48"				11	ultimi 4km a 3'20/25"

16	p	FK	5 x (2/1')		1'			16	leggera fatica organica; in un km di passaggio correvo a 2'53"
	m	CL						14	tranquillo e facile
17	p	RL	3/5/3/2/km		2'	4	1	20	molto bene; atteggiamento giusto: rilassato, decontratto ma anche molto concentrato; soddisfatto
	m	CL		4'01"				13	corsa molto facile
18	p	CL		3'55"				15	bene, con progressione finale controllata
	m								
19	p	CL+CM	2 x (2/1')					17	dopo prime prove, gambe imballate e quindi ho preferito correre 20' a 3'15/17"; andava meglio
	m								
20	p	G	ora in pista	3'06"		4	1	25	Verona, ora in pista: 19,346m; corso molto facile, come fosse una CM; sempre ben concentrato
	m								RIPOSO come da programma
21	p								
	m	ST	Supertest					34	pesante nel 1° test (20,8km/h); 1h30' a 3'40" sulle Mura; ottimo il 2° test (20,7km/h)
22	p								
	m								RIPOSO per viaggio a New York
23	p								
	m	CL		3'45"				16	Central Park; gambe pesanti, anche troppo
24	p	RL	9/6/3'		3/2'			17	sensazioni negative per gambe pesanti e stomaco in subbuglio per non aver digerito il pranzo
	m	CL		4'02"				12	corsa tranquilla ma cosce e polpacci sempre "pesanti"; sento di essere spento
25	p	PR		3'34"				15	Giro Reservoir: 1° normale a 3'50", 2° a 3'35", 3° a 3'20", poi ho continuato a 3'10" fino all'uscita
	m								
26	p	CL		4'05"				12	ho voluto correre piano per verificare se le gambe si rilassassero un po'
	m								
27	p	CL+PR	5 + 3km	3'48"			1	9	facile per 5km e poi ultimi 3km, quelli del finale di domani, in buona PR per sbloccare le gambe
	m	G	2h14'53"	3'12"		2		44	1°: 2h14'53"; sofferto molto per il caldo e l'umidità, ma contento di aver superato tante brutte crisi
28	p								
	m								troppi impegni
29	p								volo NY - Rochester
	m	CL						8	in scioltezza; troppi saliscendi; freddo
30	p								Volo Rochester-NY-Roma
	m								
31	p	CL		4'10"				13	pineta a Ostia con Laura Fogli; ritmo facile; cosce indolenzite
PESO CORPOREO			60,2					736	