

MESE DI NOVEMBRE 1984

G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1	m								
	p	CL		4'10"				13	pineta di Ostia; ritmo molto rilassato; su fondo morbido; gambe ancora stanche; con Laura Fogli
2	m								
	p	CL		4'10"				13	sempre in pineta di Ostia; ancora cosce pesanti; corso sempre con Laura Fogli
3	m	CL		4'00"				11	corso la mattina presto prima di volare a Milano
	p								
4	m	CL		4'05"				14	Milano Parco Sempione; avrei bisogno di fare stretching ma ho sempre poco tempo
	p								
5	m	CL		3'55"				14	facile all'inizio e poi correvo facile a 3'50"; mi sento sempre "legato" e devo fare stretching
	p								viaggio aereo Milano - Roma; serata al "Costanzo Show"; a dormire tardi
6	m								Riposo per troppi impegni: Volo Roma - Milano, poi viaggio treno Milano - Piovene
	p								
7	m								
	p	CL		3'53"				13	facile e senza problemi
8	m								
	p	PR		3'48"				14	ultimi 3km a 3'15"
9	m								
	p	CL		3'51"				13	a Ferrara, nel finale a 3'45"
10	m								
	p								
11	m	CL		3'58"				13	qualche disagio per aver corso la mattina; viaggio auto a Reggio Emilia
	p								in serata viaggio auto da Reggio Emilia a Cesano Boscone
12	m	CL		3'43"				15	Ferrara; giravo molto bene quando correvo a 3'40"; finito a 3'30" senza nessun problema
	p								
13	m								
	p	CL		3'51"				10	tutto di fretta per i troppi impegni
14	m	CL		3'47"				11	corsa facile, a ritmi di 3'40" nella parte centrale dell'allenamento
	p	CL		3'51"				12	prima della corsa esercizi di elasticità a reattività muscolare. Freddo
15	m								
	p	CL		3'57"				16	su strada, per il buio e per la pioggia. Alla fine gambe pesanti perché avevo la tuta inzuppata
	m								viaggio aereo Bologna - Roma - Bologna

16	p	CL		3'51"				10	poca corsa per il poco tempo; ho corso molto tardi	
	m	CL		3'58"				16	corsa facile sulle colline di Carrè; disagio muscolare ed organico	
17	p	CL		3'48"				11	corso svelto, con finale a meno di 3'40"	
	m	CL		3'51"				15	muscolarmente stanco con indolenzimenti alle cosce	
18	p									
	m								viaggio treno Ferrara-Firenze-Roma	
19	p	CL	SAL 10x100m	3'56"				18	salite a Villa Ada	
	m	CL		4'03"				16	corsa facile; gambe stanche e mi sono tenuto per correre stasera	
20	p								non ho corso come previsto per mancanza di tempo: viaggio treno Roma-Ferrara	
	m	CL		3'59"				12	sulle Mura; nebbia molto fitta; concluso con 3x30 ripetizione di step test	
21	p	CL+PMG						13	CL 6km per andare in palestra + 1h lavoro muscolare + CL3km + PR 4km per tornare a casa	
	m	CL		3'51"				12	gambe indolenzite per esercizi di ieri: alla fine correvo a 3'45"	
22	p	LL		3'46"				22	sul giro di Francolino; finale in progressione; un po' pesante ultimi 2km	
	m	CL		3'57"				11	pensavo meglio ma ero stanco da ieri	
23	p	CL		3'59"				12	a Piovene; su saliscendi ma corsi facili; dopo la CL 30' di PMG	
	m	SCI							20km di fondo a Passo Coe	
24	p	TC						12	test Conconi, VdS 19,8km/h - PdS 178	
	m	FK						17	2 serie di: 2'/1'30/1'30"; facile 1^ serie, pesante nella 2^, ma ho tirato troppo nella 1^	
25	p									
	m	CL		3'54"				17	giro Schiri; fatica muscolare ed organica	
26	p	PRE						10	seduta di preatletici: elasticità e reattività muscolare + allunghi 6x100m spinti	
	m	CL		3'57"				12	facile, ma muscolarmente stanco	
27	p	CM		3'20"		3	1	16	corso senza forzare, parte sulla Mura e parte su piazza Ariostea; ultimo km a 3'14"	
	m								viaggio aereo Bologna - Roma - Bologna	
28	p	CL		3'53"				15	dopo la corsa 1h00' di PMG in palestra	
	m	LL		3'54"				20	inizialmente gambe imbastite; molto meglio nel finale	
29	p	CL+AL		3'54"				12	gambe pesanti ma che giravano bene; terminato con 10x100m	
	m	CL		3'49"				15	mattinata molto fredda; nel finale correvo facile a 3'40/42"	
30	p	CL+PMG						10	CL 4km per andare in palestra + 1h lavoro muscolare + CL3km + PR 3km per tornare a casa	
	m									
31	p									
PESO CORPOREO			60,2					506		