

**MESE DI DICEMBRE 1984**

G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1	m								tutti gli allenamenti del mattino dei giorni feriali li correvo alle 6.00 sulle Mura di Ferrara
	p	CL		3'46"				11	seduta interrotta per grave distorsione; caviglia molto gonfia
2	m								Riposo per caviglia gonfia
	p								
3	m	CL		4'05"				11	corso tranquillo; caviglia gonfia ed indolenzita ma ho corso lo stesso
	p	CL		3'58"				9	dopo la CL 1h00' di PMG
4	m	CL		3'58"				13	nebbia e freddo
	p	RM	10 x 2'30"		2'30"			18	sul giro illuminato della Bocciofila; bene fino alla 5 <sup>a</sup> , poi mi sono appesantito
5	m								viaggio treno Ferrara - Torino
	p	LL		3'54"				25	ore 13,00 al parco del Valentino; rientro a Ferrara all'una di notte
6	m	CL		3'59"				15	nebbia; sensazione di ipoglicemia a metà seduta
	p	CL+CM		3'53"		5		12	ultimi 7km a 3'20"
7	m	CL		3'57"				15	facile
	p	CL		3'56"				14	prima esercizi di preatletismo + pesi e quindi sono tornato a casa di corsa dal campo
8	m	CL		3'54"				14	pesante per la ginnastica di ieri
	p	SAL	3x(5x100m)	16"2				16	a Piovene; salita dell'Angelo; gambe pesanti nella 3 <sup>a</sup> serie
9	m	RL	3/3/2/2km	3'02/3'07"				21	giro di Pieve con salite: 3km 9'35"; rec 3'; 2km 6'05"; rec 3'; 3km 9'29"; rec 3'; 2km 6'00"
	p								
10	m	CL		4'02"				12	mattinata fredda e nebbiosa
	p	CL		3'55"				14	dopo la CL 1h00' di PMG in palestra; miglioramenti generali su tutti gli esercizi
11	m	CL		4'03"				17	gambe pesanti; ho corso tranquillo
	p	RL	10 x 800m	2'19"	2'10"			19	in pista; difficoltà muscolari per gambe pesanti; molta umidità e nebbia fittissima
12	m	CL		4'03"				14	corsa tranquilla; gambe molto indolenzite
	p	CL		3'54"				12	dopo la CL 1h00' di PMG in palestra + 40' di basket a ritmo elevato
13	m	LL		3'56"				26	partito tranquillo per gambe indolenzite; meglio nel finale
	p	CL+AL		3'57"				10	gambe pesanti; terminato con 8x100m agili
14	m	CL		4'01"				14	corso tranquillo
	p	CL+PMG						13	CL 6km per andare in palestra + 1h PMG + CL2km + PR 5km, gambe giarvano molto bene
15	m	CL		3'58"				13	corso tranquillo per pesantezza e indolenzimenti muscolari
	p	CL		3'56"				8	dovevo fare le salite ma ho avuto poco tempo; ero nervoso ed ho rinunciato

16	m								
	p	RL	3/3//2/2/2km					22	giro di Pieve: 3km 9'43"; rec 3'; 2km 6'05"; rec 3'; 3km 9'39"; rec 3'; 2km 6'13"; rec 3'; 2km 6'07"
17	m	CL		4'00"				13	in scioltezza; gambe indolenzite
	p	CL+AL		3'53"				11	ancora gambe legate; terminato con 10x100m
18	m	CL		4'02"				11	ancora gambe indolenzite
	p	RM	12 x 800m	2'20"				20	speravo di correre più svelto ma le gambe erano ancora pesanti; molta nebbia
19	m	CL		4'03"				12	in scioltezza; gambe indolenzite
	p	CL+PMG						13	dopo la corsa, PMG 1h00'
20	m	LL		3'54"				25	abbastanza bene: progressione leggera ultimi 5km
	p	CL		3'58"				10	terminato con 8x100m + 1 x 200m in 28"9
21	m	CL		3'56"				14	seduta tranquilla
	p								
22	m								
	p	SAL	3x(5x100m)	16"2				21	dopo le salite 10x100m spinti
23	m	RL	3/3//2/2/2km					22	giro di Pieve: 3km 9'27"; rec 3'; 2km 5'58"; rec 3'; 3km 9'31"; rec 3'; 2km 6'12"; rec 3'; 2km 6'03"
	p	CL		4'04"				14	corso in gran scioltezza
24	m	CL		4'01"				17	seduta tranquilla
	p	CL		3'58"				11	allenamento rilassato
25	m	LL		3'53"				20	leggera PR ultimi 4km
	p								
26	m	RM	10 x 800m	2'19"				19	in pista a Schio, ma con scarpe da strada; freddo e per questo non ho corso decontratto
	p	CL		4'04"				13	gambe pesanti
27	m								viaggio treno Schio - Ostia Lido
	p								pensavo di correre in serata, ma diluviava
28	m	CL		3'58"				13	in pineta
	p								viaggio aereo Roma - Milano - New York - Palm Beach
29	m	CL		4'02"				13	ho corso a fine mattinata e faceva molto caldo (28°)
	p	CL		3'58"				18	anche se ho corso tardi, faceva molto caldo e umido (26°)
30	m	CL+AL		3'56"				14	terminato con 10x100m per far girare le gambe
	p	SAL	15 x 200m					15	sul ponte del Canale; corso in buona spinta ma senza forzare al massimo; sempre molto caldo
31	m	CL		3'58"				11	pesantezza muscolare
	p	PR	7 + 7km	3'43"			1	15	ultimi 7km tra 3'40" e 3'20"; correndo svelto la pesantezza muscolare sparisce
<b>PESO CORPOREO</b>			<b>60,6</b>					<b>753</b>	