

MESE DI FEBBRAIO 1985

G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1	m	CL		4'03"				10	gambe pesanti da ieri
	p	CL		3'52"				15	allenamento leggero; dopo la seduta ho fatto il richiamo del vaccino influenzale
2	m	CL		3'56"				12	corso facile
	p	SAL	20 x 150m					17	Colline di Carrè; buona seduta
3	m	LL		3'52"				29	pesante nella 1^ ora; i saliscendi della 2^ parte mi hanno sbloccato
	p								
4	m	CL+AL		3'43"				15	buone sensazioni; gambe giravano facili; correvo anche a 3'30". Ho concluso con 10x100m
	p	CL		3'56"				12	dopo la CL ho fatto una seduta di PMG
5	m	CL		4'02"				15	gambe pesanti e indolenzite dalla ginnastica di ieri
	p	PR		3'36"				16	dopo 8km di CL ho percorso 2km a 3'35" + 6km a 3'25" + 1km a 3'18"
6	m	TC						17	VdS 20,7km/h
	p	RL	3/2/1km					14	RL 3km in 9'43"; rec 4'; RL 2,050km in 6'10"; rec 3'; RM 1,250km in 3'44"
7	m	CL		3'58"				12	gambe indolenzite
	p	CL+AL		3'57"				17	più stanco di stamattina; ho concluso con 10x100m per far girare le gambe
8	m	CL		3'53"				17	meglio di ieri, con piedi che spingevano bene
	p								
9	m	TC		4'00"				11	nel test ho facitato molto, sia di fiato sia di gambe. La FC è sempre stata molto alta
	p	CL		3'57"				9	ancora molto stanco e fatica a correre
10	m	CL		3'58"				14	ancora fatica, anche se ho provato a correre tratti veloci per far girare le gambe
	p								
11	m								Riposo
	p								
12	m								viaggio auto Ferrara - Tirrenia
	p	LL		3'52"				21	INIZIO RADUNO TIRRENIA
13	m	CL						14	sensazioni migliore dei giorni scorsi
	p	IT+CM	20 x 200m	31"5	200m			23	dopo le prove corse agili ho fatto 1km di CL e quindi 8km a 3'20"; ottime sensazioni; soddisfatto
14	m	CL		3'51"				14	ho carburato solo dopo 40'; alla fine correvo facile a 3'45"
	p	RL	5 x 2km					20	6'03/6'08/6'11/6'10/6'13"; rec 600m; percorso da cross; faticato molto di fiato e di gambe

15	m	CL		3'53"				13	difficoltà organiche iniziale, poi passate
	p	CL		3'43"				19	lenti primi 20', poi sempre tra 3'35" e 3'45"; bene anche nel finale
16	m	CL+CM		3'42"				31	ultimi 30' a 3'20"; FINE RADUNO A TIRRENIA
	p	CL		3'53"				12	a Milano; corsa leggera con tendenza ad andare svelto
17	m	CL+AL		3'57"				15	corso prima di colazione, prima di andare in Fiera; terminato con 12x100m facili
	p	CL+AL	25 x 100m	3'51"				17	gambe pesanti per essere stato tutto il giorno in piedi in Fiera; terminato con 25x100m
18	m	CL		3'53"				12	gambe pesanti; temperatura fredda
	p	RL	5 x 2km					18	6'10/6'06/6'04/6'06/6'04"; rec 400m; percorso da cross; miglioramenti rispetto ad altre volte
19	m	CL		3'56"				13	muscolarmente stanco; mattinata molto fredda
	p								viaggio treno Schio (9,30) - Roma (18,0)
20	m	LL		3'41"				32	pineta Ostia; 1^ ora facile, quindi in PR con ultimi 10km a 3'20"; finale sofferto per il caldo !!
	p	CL		3'57"				12	corso in scioltezza; serata viaggio treno Roma - Ferrara
21	m	CL		3'55"				15	corso tranquillo ma un po pesante nel finale
	p	IT	20x200m	31'5/32	200m	7	6	21	in pista ma con scarpe pesanti; non brillante; nel DEF ho corso ultimo km a 3'17"
22	m	CL		3'56"				12	in scioltezza
	p	CM		3'15"		3	1	20	corso in controllo e senza forzare; azione controllata anche di testa; avrei corso anche di più
23	m	CL		3'58"				13	in scioltezza perché muscolarmente stanco
	p	CL+AL		3'51"				20	tranquillo anche oggi; terminato con 15x100m per far girare le gambe
24	m	FK	18 x 1'		1'			17	gambe pesanti durante il RISC, poi tutto bene ma non ho forzato sul ritmo
	p								
25	m	CL		3'51"				15	tranquillo; gambe un po' stanche
	p								inizio RADUNO A PALERMO; viaggio
26	m	CL		3'46"				17	ultimi 7km a 3'25"
	p	PR		3'48"				18	con inserite 5 VAR di 2'; rec 1'
27	m	CL		3'53"				15	un po' legnoso; terminato con 10x100m
	p	RL	5/3/3/2km					23	pista: 5km in 15'02"; rec 600m; 3km 8'58" e 8'59"; rec 600m; 2km in 5'57"; bene in generale
28	m	CL		3'58"				13	inizialmente gambe pesanti, meglio nel finale
	p	PR		3'42"				21	prima parte gambe pesanti, poi meglio; ultimi 8km tra 3'20 e 3'10"
PESO CORPOREO		60,3						778	