

giugno

MESE DI GIUGNO 1985									
G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1S	m	CL+AL6						10	in scioltezza
	p								viaggio auto a Genova
2D	m	G	10,2km	2'57"		5	1	16	deconcentrato; contento che sia stata l'ultima gara del periodo
	p								
3L	m								niente corsa per esami a scuola
	p								
4M	m	CL		3'56"				12	dopo la corsa esercizi di tecnica di corsa
	p	CL		3'53"				15	allenamento leggero
5M	m								
	p	CL		3'56"				15	gambe pesanti per gli esercizi di ieri
6G	m								
	p	CL		3'54"				12	terminato con esercizi di tecnica e potenziamento
7V	m	SAL	10x50m					12	salita montagnone
	p	CL		3'49"				15	in progressione nel finale, ma non come speravo; gambe pesanti
8S	m	CL		3'54"				12	concluso con esercizi di potenziamento
	p	CL		3'57"				15	allenato presto (5.40) per il troppo caldo
9D	m	IT	15x1'; rec1'	3'47"				18	preferito correre a sensazione; poca disponibilità fisica e mentale
	p	CL		4'03"				12	con salita di 4km del giro dei monti d'Oro
10L	m								
	p	LL		3'42"				21	buone sensazioni; ho lasciato girare le gambe; ultimi 15km a 3'30"
11M	m	CL		3'57"				12	gambe pesanti + esercizi di tecnica e potenziamento
	p	CL+AL10		3'53"				15	gambe pesanti anche oggi + leggera serie di potenziamento
12M	m	CL		3'54"				12	cosce indolenzite dagli esercizi di ieri
	p	VAR	4x5'	2'50"		6	1	15	sulle Mura, gambe pesanti già nel riscaldamento ma poi buone sensazioni
13G	m	CL		3'56"				16	corso molto presto perchè impegnato a scuola fino alle 20
	p								
14V	m	CL		3'55"				12	gambe pesanti; tendini indolenziti
	p	CL+AL10		3'51"				15	pesante all'inizio ma bene con gli ALL
15S	m	CL+AL10		3'59"				12	corso facile
	p	G	10mila 29'54"	2'59"5		5	1	16	sensazioni non buone, specialmente psicologiche
16D	m	LL		3'54"				30	pesante all'inizio ma poi sempre meglio e quindi ho deciso di allungare
	p								
17L	m	SAL	18x60m					12	salite del montagnone; gambe pesanti alla fine
	p	CL		3'54"				12	gambe un po' pesanti; corso a Riccione
18M	m								
	p	IT	18x1'; rec 1'					19	sulle Mura; ho finito con 2x400m in pista in 63"5
19M	m	CL		3'52"				12	corso tranquillo
	p	CL		3'45"				15	buone sensazione nella 2ª parte; ultimo km in 2'56"
20G	m	CL		3'53"				17	corso di più perchè nel pomeriggio ho poco tempo
	p	CL		3'56"				11	dopo la corsa partita di calcio a Reggio Emilia
21V	m	CL		3'54"				12	indolenzimenti muscolari per le sollecitazioni di ieri sera
	p	VAR	5x5'	2'51"				20	a Schio; preferito correre su strada perchè gambe indolenzite dallo sforzo di ieri sera
22A	m	CL		3'52"				11	seduta leggera
	p								pioggia molto intensa
23D	m	LL		3'57"				22	altopiano di Asiago: giro del monte Paù; inserite tante salite, anche lunghe; bene
	p								
24L	m								
	p								
25M	m	CL		3'55"				12	alla fine esercizi di potenziamento
	p	SAL	20x60m					13	bene fino alla 16ª prova; ultime 4 poca spinta
26M	m	CL		3'57"				11	tranquillo; solo disagi di stomaco
	p	IT	10x1'+2x1km					16	dopo le prove sull Mura ho corso 2x1km in pista: 2'45"8/2'46'; rec 2'
27G	m	CL		3'56"				12	corso facile ma con gambe pesanti
	p	CL		3'50"				16	ancora muscoli indolenziti
28V	m	CL						12	ancora stanco di gambe
	p								riposo per forte temporale
29S	m	CL		3'52"				12	allenamento leggero
	p	PR	10 + 3km	3'44"				13	ultimi 3km corsi a 3'10/15"
30D	m								viaggio Venezia - Londra - Newcastle
	p	G	21,1km	1h06'32"		4	1	26	a disagio sui saliscendi, specialmente in salita
PESO CORPOREO			61,5					646	