

luglio

MESE DI LUGLIO 1985									
G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1L	m	CL						15	corso tranquilla; stavo bene
	p								viaggio Newcastle – Londra – Venezia
	m	CL		3'54"				12	allenamento leggero
2M	p	SAL+PR	12x60m					13	dopo le salite corso 3km in progressione; bene
	m	CL		3'53"				14	corso rilassato
3M	p	IT	10x1'+10x400m					20	Dopo 10 variazioni sulle Mura ho corso 10x400m in pista in 64"8/65"3; rec 200m in 52"
	m	CL		3'56"				12	gambe indolenzite
4G	p	CL		3'48"				13	seconda parte correvo a 3'42/45" con buone sensazioni
	m	CL		3'53"				12	corso facile
5V	p	RL	2x2+3x1km					13	2x2km: 5'38"4/5'37"5; rec 800m + 3x1km: 2'43"4/2'44"/2'41"8; rec 200m
	m	CL		3'54"				12	
6S	p	PR		3'36"				14	dopo il RISC 2 giri di Magrè: primo a 3'24"; secondo a 3'09"
	m	LL		3'56"				27	Altopiano di Asiago; giro Monte Corno; inserito tante salite, anche lunghe 3km; bene
7D	p								
	m	CL		3'53"				14	finito con qualche leggero ALL per far girare le gambe
8L	p	CL		3'45"				12	corso poco dopo una giornata in spiaggia; gambe leggere
	m	CL						12	matinata molto calda
9M	p	SAL	15x60m					11	bene; potevo farne di più ma ho pensato alla seduta di domani
	m	CL		3'51"				12	facile e tranquillo
10M	p	IT	20x1'	3'43"	1'			17	con Massimo sulle Mura; pioveva ma sotto gli alberi; non forzato per non scivolare troppo
	m	CL		3'56"				12	facile ma gambe stanche da ieri
11G	p	CL		3'53"				11	stranamente più stanco di stamattina
	m								non ho corso perchè piuttosto stanco
12V	p	VAR	6x3'; rec 2'	2'56/58"	2'			16	con massimo sulle Mura; dopo 3 prove mi sono sentito svuotato; ho desistito a proseguire
	m	CL							
13S	p	RM	4x1500m		500m			16	pista a Schio, con scarpe chiodate: 4'17"3; 4'19"; 4'16"; 4'18"
	m	LL		3'57"				22	sull'Altopiano di Asiago; ho inserito salite varie anche se avevo gambe stanche
14D	p								
	m	CL		3'53"				12	gambe stanche
15L	p	CL+AL10		3'52"				17	decido di finire con degli ALL perchè avevo le gambe pesanti
	m	CL		3'54"				12	ancora gambe stanche
16M	p	IT	10x1'+10x400m	64,5/66"				18	corso alle 19,30; molto caldo; corso senza spingere ma curando la tecnica; bene
	m	CL		3'56"				12	qualche indolenzimento ai polpacci
17M	p	PR		3'33"				18	bene fino a 3'20"; poi un po' pesante, forse a causa del caldo molto elevato
	m								riposo per impegni televisivi
18G	p								
	m	CL		3'53"				12	sensazioni alterne; caldo elevatissimo; sudato tantissimo
19V	p	RM	8x3'	2'55"	2'			19	corso tardi x il caldo elevato; sulle Mura correvo a 2'56"; in pista 2'52"6; sudato tantissimo
	m	CL		3'51"				12	gambe pesanti
20S	p	CL		3'46"				13	anche oggi ero indolenzito ma correvo bene; sempre molto caldo
	m	LL		??				29	Altopiano di Asiago; inserito tante salite, anche lunghe 3km; bene
21D	p								
	m	CL		3'52"				12	gambe stanche ma muscoli tonici per le salite di ieri
22L	p	IT	15x200m	30/30"5	200m			16	con i chiodi; stato bene ed ho accorciato i recuperi da 1' a 45"
	m	CL						12	gambe un po' pesanti
23M	p	VAR	5x3'+3x1000m		2'			18	molto caldo; in pista ho corso in 2'51/2'53"5/2'51"; rec 400m
	m	CL		3'52"				12	polpacci indolenziti
24M	p	CL		3'48"				12	anche oggi pomeriggio avevo le gambe stanche; sempre molto caldo
	m	CL						10	facile; sempre molto caldo
25G	p	CL						10	finito con PR di 4km a 3'15/20" + 6x100m; tanto caldo
	m		Castelbuono						gestito bene le difficoltà del percorso; ho attaccato 3 volte in salita ma Nicosia reagiva
26V	p	G	10,5 in 34'09"	3'15"		4	1	17	sempre bene; ha allungato lui nel penultimo giro; 2° cl.; 1° Nicosia; 3° Antibo
	m								
27S	p	CL		3'56"				15	corso rilassato
	m	CL						10	corso rilassato anche oggi
28D	p	G	Piovene	2'57"		4	1	12	ho deciso di allungare presto per evitare i numerosi strappi
	m		raduno						
29L	p	CL	St Moritz	4'04"				11	corso poco perchè stanco e assennato
	m	CL		4'02"				12	corso facile; difficoltà organiche; finito con 10x100m
30M	p	CL		4'06"				15	inserite molte salite; alla fine gambe indolenzite; 8x100m
	m	PR						14	3 giri del lago, 4,5km a 4'05"; 4,5km a 3'40"; 4,5km a 3'13"; buone sensazioni
31G	p	IT	15x200m	30/30"6				17	all'inizio problemi di fiato; ma poi sempre meglio; finito con 1 giro del lago
PESO CORPOREO			61					700	