

agosto

mese di AGOSTO 1985									
G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1G	m	FK	5x(1'+2')	3'54"	1'			16	corso nei boschi, affrontando anche salite impegnative; gestito bene lo sforzo
	p	CL		3'57"				13	anche oggi pomeriggio corso su percorso con saliscendi impegnativi
2V	m	RL	4x10'		3'			20	sul giro del lago; vento molto forte; buona tenuta alla fatica
	p	CL		3'56"				10	corso rilassato; prima della seduta camminato per 2h a passo svelto in montagna
3S	m								
	p	LL		3'40"				37	percorso nei boschi; meglio nei saliscendi che in piano; finito con giro lago a 3'20"
4D	m								non corso a causa della NEVE
	p								
5L	m	CL		3'52"				15	percorso ondulato
	p	CL		3'56"				14	anche oggi su percorso ondulato; finito con 16x100m
6M	m	CL		3'54"				13	corso rilassato; pesante per la pioggia
	p	CM	20km	3'12"		4	1	25	dovevo fare solo 15km ma mi sentivo bene; pesante nel finale a causa della pioggia
7M	m	CL		3'57"				17	corso tranquillo; gambe indolenzite
	p	IT	15x200m	28'5/29	200m			15	in pista e con i chiodi; spingevo bene
8G	m	IT	20x1'					21	nei boschi; spingevo bene in salita; 3 prove corse in pista in 67/68"
	p	CL		3'53"				13	
9V	m	CL	20x100m					16	entrambe sedute corse in scioltezza
	p	CL						14	
10S	m	CL						13	finito con 5x200m in 32"
	p	RL/RM	1+2+3+2+1					19	1km 2'47"; rec 400m + 2km 5'47"; rec 600; 3km 8'57"; rec 800m; 2km 5'50"; rec 400m + 1km 2'49"
12L	m	LL		3'52"				31	fino al termine della Val Roseg; buona spinta all'andata; appesantito al ritorno
	p								
13M	m	CL+AL10		3'54"				13	corso rilassato
	p	CL		3'50"				13	anche oggi corro rilassato
14M	m	CL		3'52"				13	gambe pesanti
	p	PR		3'41"				15	finito con giro del lago a 3'14"
15G	m	RL						20	2 giri del lago: 1° 3'03"; rec 4'; 2° 3'05"; rec 4' + 2km a 3'03"; rec 2' + 1km a 3'03"
	p	CL		3'56"				13	
16V	m	CL	fine raduno					15	gambe pesanti; corso molto presto prima di tornare a casa
	p	CV	7km	3'07"		6	2	15	difficoltà di fiato, forse anche a causa del caldo e del viaggio
17S	m	FK	6 x (2'/1')		1'			16	corso alle 10 per riabituarmi al caldo
	p	CL		3'52"				18	molto caldo: 33°
18D	m	CL		3'53"				16	percorso collinare
	p	CL		3'56"				17	percorso collinare anche oggi; spinto di meno a causa del caldo: 34°
19L	m	CM		3'09"		4	1	17	buone sensazioni da subito; corso in controllo per evitare di scoppiare per il caldo
	p								
20M	m	CL+AL10		3'52"				19	bene
	p								
21M	m	CL		3'57"				14	gambe pesanti
	p								viaggio ad Amatrice
22G	m	CL		4'02"				7,5	facile; buone sensazioni
	p	G	Amatrice					19	corso male; troppe tensioni
23V	m	CL		3'57"				15	facile; non stanco da ieri
	p	CL		3'52"				14	in pineta ad Ostia; caldo
24S	m	CL		3'55"				12	
	p	CM	+ 10x400m	3'08"				31	prima 10x400m in 67"5; rec 200m + 13,4km a 3'08"; fatica mentale nel medio
25D	m		viaggio						
	p		Roma-Kobe						viaggio Roma-Copenhagen-Anchorage-Tokyo-Kobe: 32 ore
26L	m	CL						13	clima terribile per il caldo e l'umidità; spero di abituarmi in vista di domenica
	p	CL						15	contento per il buon adattamento al fuso
27M	m	LL						26	su parte del percorso della maratona; alle 8 fa già troppo caldo; fatica ma bene
	p	CL						14	rilassato
28M	m	CL						15	
	p	RL	3x5'+2km+1km					19	3x5' a 3' circa; rec 3' + 2000m in pista in 6'03; rec 3' + 1000m in 2'57"
29G	m	CL						15	corso facile, per rigenerarmi
	p								
30V	m	CL						13	corso rilassato; finito con 6x100m; caldo impressionante; spero meglio per domenica
	p								
31V	m	CL						8	
	p	PR						10	ultimi 3km in PR: 3'20/3'11 (pista)/3'07" su strada
31V	m		maratona					44	2h20'06", corso solo per vincere; coperto fino al 29°; spinto in salita; dal 39° corso rilassato
	p		viaggio						Kobe-Osaka-Tokyo-Anchorage-Copenhagen-Roma-Venezia: 36 ore
PESO CORPOREO		60,8						802,5	