

settembre

mese di SETTEMBRE 1985									
G	SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE	
2L	m							Kobe Osaka-Tokyo-Anchorage-Copenhagen-Roma-Venezia: 36 ore	
	p	CL					10	gambe leggermente indolenzite, ma soprattutto fisicamente stanco del viaggio	
3Ma	m								
	p	CL					13	ancora gambe indolenzite	
4Me	m	CL					12	corso rilassato	
	p	CL+AL10					13	terminato con 10x100m per far girare le gambe	
5G	m	CL					11	corsa facile	
	p	CL					13	corsa facile anche oggi	
6V	m	PG					9	in scioltezza	
	p	G	15km	3'08"	4	1	20	Ferrara; corso in controllo fino ai 7km; poi si è scatenata la bagarre che non ho seguito	
7S	m	CL						viaggio auto Ferrara - L'Aquila (5 ore)	
	p	CL					10	corso facile ma con gambe pesanti e gonfie	
8D	m	G	14,5km	3'05"		4	1	15,5	L'Aquila; corso con buone sensazioni, in controllo e in rimonta; rilassato ultimi 2km
	p								viaggio Roma - Catania
9L	m								
	p	CL						14	corsa facile; gambe pesanti e gonfie
10M	m								
	p	G	11km	2'56"		4	1	16	Misterbianco; corso in rimonta e con buone sensazioni; forse sono partito troppo cauto
11Me	m								viaggio Catania - Milano - Piovone
	p	LL		3'58"				20	corso rilassato; gambe pesanti; avevo voglia di correre a lungo
12G	m	CL		3'54"				14	facile anche oggi ma gambe ancora gonfie
	p	CL+AL20	ex potenz.	3'52"				10	dopo la CL ho svolto esercizi di potenziamento muscolare + 20x100m con buona spinta
13V	m	CL	salita	4'06"				17	passo Colombo ma senza forzare; mi ha infastidito la lunga discesa
	p	CL+AL10		3'56"				15	gambe indolenzite; meglio dopo gli ALL
14S	m	CL		3'52"				15	prima fatti 21km in bici a 36km/h
	p	CL+AL30	ex potenz.	3'48"				10	dopo la CL ho svolto esercizi di potenziamento muscolare + 20x100m con buona spinta
15D	m	CL		3'55"				10	gambe indolenzite
	p	RM	7x(800/400)	2'04/1'10"		4	1	20	nel pom ho giocato 1h30' a tennis per stancarmi muscolarmente prima della seduta
16L	m	CL		3'52"				13	facile ma con gambe pesanti
	p	CL+AL10	ex potenz.	3'54"				13	dopo 5km di CL svolti esercizi di elasticità + 10x100m sull'erba
17M	m	CL		3'53"				16	corsa tranquilla ma con muscoli indolenziti dagli esercizi di ieri
	p	PR		3'26"				19	dopo 8km di corsa facile 3km a 3'30" e 3km a 3'15" + 3km in pista:3'08/05/02"
18Me	m	CL		3'52"				13	gambe appesantite
	p	CL+AL20		3'47"				15	solito lavoro muscolare di elasticità + 20x100m
19G	m	LL	Ultimi 10km 34'	3'36"				32	dapprima sulle Mura + giro Francolino; ultimi 5km a 3'18"; molto caldo
	p								
20V	m	CL		3'52"				13	corsa facile; gambe stanche
	p	TC						12	SAN 20,7km/h; dopo il test CL 5km + esercizi di potenziamento + AL 10x100m
21S	m	CL		3'51"				12	corsa tranquilla
	p	CL						12	corso male x le pause per le riprese televisive dell'ABC
22D	m	CL		3'53"				12	gambe gonfie + viaggio auto Piovone Orvieto (5 ore)
	p	CL		3'54"				10	seduta leggera con facile PR di 4km in vista della tappa di domani
23L	m	G	16km	3'11"		4	1	21	giro dell'Umbria: 1ª tappa, Orvieto; molto bene in salita, ma non ho spinto a tutta
	p	CLR						8	corso in scioltezza; leggeri indolenzimenti
24M	m	G	22km	3'10"		3	1	25	2ª tappa: Trevi - Foligno: 4° cl.; gestito bene lo sforzo
	p	CLR						8	seduta defaticante
25Me	m	G	16,4km	3'14"		3	1	20	3ª Assisi: 3° cl.; corso con buona progressione, forse un po' violenta
	p	CLR						9	corso facile
26G	m	CLR		4'06"				12	entrambe sedute svolte in scioltezza
	p	CLR		4'03"				10	
27V	m	G	19,5km	3'02"		4	1	25	Castiglionre: 4ª tappa; 3° cl; forzato troppo; gambe pesanti
	p	CLR						8	
28S	m	CLR						7	pre riscaldamento
	p	G	14,5km	3'07"		4	1	20	Perugia: 1° cl. corsa d'attacco in salita. Molto bene
29D	m								viaggio auto Perugia - Roma - NY (20 ore)
	p	CL	New York	3'58"				16	corso in scioltezza in Central Park; polpacci indolenziti
30L	m	CL		3'53"				15	sempre in Central Park; ancora polpacci indolenziti
	p	CL		3'51"				16	inserite salite varie; bene in salita
	m								
	p								
<b>PESO CORPOREO</b>		<b>61,1</b>				<b>699,5</b>			