

ottobre

mese di OTTOBRE 1985										
G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE	
1Ma	m	CL+AL10	Central Park	3'53"				15	corsa facile con 10x100m	
	p	IT	20x1'	3'32"				20	durante il RISC forte distorsione caviglia dx; finita seduta con caviglia gonfia	
2M	m	LL		3'52"				32	Reservoir; gambe un po' pesanti. Ho visto Dustin Hoffman che correva in C.P.	
	p	LL		3'41"				18	ultimi 6km a 3'15"; gambe pesanti ma mi sentivo tonico	
3G	m	CL		3'53"				15	giro completo CP + 2 giri Reservoir	
	p	IT	15x200m	33"	1'			19	giro completo CP e poi 15x200m su strada piatta; rec 1'	
4V	m	CL						12	corso presto prima del volo per L.A. Pioggia	
	p	CL	Los Angeles					13	corso a sensazione, per sciogliere le gambe dal viaggio	
5S	m	G	10km	3'04"		4	1	15	Manhattan Beach; impegno da corto veloce	
	p	CLR						15	seduta defaticante	
6D	m	LL						30	A Griffith Park; percorso ondulato ma senza disagi; bene	
	p									
7L	m	R							viaggio L.A. - NY - Roma - Piovone (20h)	
	p	R								
8Ma	m									
	p	LL		4'03"				22	stanco da viaggio; percorso con tante salite	
9M	m	CL		3'53"				15	gambe un po' pesanti	
	p	FK	5x(2'/1')	3'32"	1'			17	Sulle Mura a Ferrara; buone sensazioni	
10G	m	CL		3'54"				16	buone sensazioni	
	p	RL	4x3km+5km	2'54/55"				27	4x3km: 8'51/51/43/45/47; rec 2' + 5km in 14'53"; ottime sensazioni	
11V	m	CLR		3'57"				16	anche un po' indolenzite	
	p	CLR		3'51"				16	terminato con 10x100m; meglio di stamattina	
12S	m	CL		3'53"				13	corso con facilità	
	p	PR		3'38"				10	ultimi 3km in PR	
13D	m	G	21km	1h04'31"		7	2	30	corso con buon margine, pensando di essere in maratona	
	p		S.G.Natisone							
14L	m	CLR		3'58"				13	entrambe sedute corse facil3, con buone sensazioni	
	p	CLR		3'56"				16	stranamente gambe più pesanti di stamattina	
15Ma	m	CL		3'53"				13	corso facile	
	p	PR		3'31"				15	ultimi 5km a 3'30" e poi 10x100m	
16M	m	CL		3'51"				13	corso facile, con 8x100m; stanchezza generale	
	p	RL	2/1/5/1/3/1/2/1	3'02/3'12				22	2km 5'56"+1km 3'08"+5km 15'10"+1km 3'12+/3km 9'09"+1km3'12"+2km6'05"+1km 3'12"	
17G	m	CLR		3'58"				13	corso facile	
	p	CL		3'52"				13	oggi più pesante di stamattina; gambe gonfie	
18V	m	ST	supertest	3'32"				34	ottima concentrazione: 1° test 20,8(181); 2° test 20,7(181); 3° test 20,4 (179)	
	p									
19S	m	CLR		3'57"				12	entrambe sedute di corsa in scioltezza	
	p	CLR		3'57"				12		
20D	m									
	p	RMAR	15km	3'03"		4	1	20	giro di Francolino; ottimo controllo e concentrazione	
21L	m	CLR						11	Ore 6,00; in pineta Ostia, prima del volo Roma - NY 8,30	
	p	LL						21	in Central Park; dopo 10km corse 2 VAR di 5' in PR. Ottime sensazioni	
22Ma	m	R							da programma	
	p									
23M	m	CL		3'55"				11	in scioltezza: gambe un po' pesanti	
	p	RL	3,2/1,6/1,6					15	2miglia a 3'05; rec 3' + 2x1miglio a 3'06"; rec 2'. Non ero agile	
24G	m	CL		3'56"				11	facile	
	p	PR		3'38"				13	no corso 8km in PR perchè correndo piano mi sentivo le gambe pesanti	
25V	m									
	p	CL		3'58"				11	gambe gonfie; finito con qualche ALL	
26S	m	CL						8	in scioltezza	
	p	PR						10	20' all'andata e poi 17' al ritorno. Evidente che quando corro piano sono pesante	
27D	m	mar	New York			1		42	troppo bello per sprecare parole	
	p		2h11'24"						15'12"; 10km 30'29", 15km 45'59"; 20km 1h01'20"; 21,1km 1h04'59"	
28L	m	CLR						10	non sono riuscito a dormire e alle 5,30 sono andato a correre	
	p								Volo NY - Rochester, sede Champion	
29Ma	m	CLR						10	stanco e gambe indolenzite	
	p									
30M	m	CLR						10	Volo Rochester - NY - Roma (13,45)	
	p									
PESO CORPOREO			60,8					765		