

MESE DI AGOSTO 1984

G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1	m	CL		3'54"				10	ho corso poco perché avevo le gambe stanche soprattutto ai tibiali
	p	CL		3'52"				15	ho terminato con 10x100m facili perché avevo le gambe legate
2	m	CL		3'48"				12	Lej Alv 18 giri; in 45'53"; ottime sensazioni
	p	PR						14	PR sul giro del Lago: 15'17" (3'33") + 13'43" (3'11") + 13'09" (3'03")
3	m	RM	8 x 1km	2'49/50"	1'50"	5	2	19	ho corso al mattino per evitare il vento; fatica organica e male ai polpacci; allenamento sofferto
	p	CL		4'05"				10	
4	m	CL		4'01"				15	inizialmente indolenzito, ma poi mi sono sbloccato e le gambe andavano facili
	p	CL		3'53"				14	pesantezza all'inizio, scomparsa quando ho fatto i saliscendi; alla fine 10x100m
5	m								
	p	LL		3'50"				26	verso Sils; all'andata tranquillo perché avevo gambe pesanti; ritorno allegro e con buon ritmo
6	m	CL		3'57"				16	corso prima di colazione; terminato con 10x100m; viaggio auto S. Moritz - Piovene R.
	p	CM	8,3km	3'17"		4	1	13	giro del Macrillo in 26'46" (26'40" nel 1982); corso a sensazione e mi sembrava di andare facile
7	m	CL		3'54"				12	facile in vista di oggi pomeriggio
	p	RL	3 x 2km	5'30/32"	5'	5	2	16	in pista, con scarpe chiodate; ho corso con molta facilità; questi ritmi mi vengono facili; contento
8	m	CL		4'02"				13	gambe appesantite
	p	CL		3'54"				14	facile anche oggi; percorso con leggeri saliscendi; gambe un po' pesanti
9	m								
	p	LL		3'51"				20	dovevo correre 25km, ma pioveva troppo forte; finito con 10x100m per far girare le gambe
10	m								non ho corso per la pioggia troppo intensa
	p	CL		3'52"				17	gambe pesanti; terminato con 10x100m per far girare le gambe
11	m	CL		3'49"				10	in scioltezza, ma gambe ancora appesantite
	p								pioggia forte anche oggi
12	m	CL		3'53"				10	gambe legnose
	p	RM	5 x 800m	2'06"	3'	5	3	14	pista; scarpe chiodate; bene le prime 3 prove; pesante nelle ultime 2
13	m	CL		4'02"				14	A 1350m s.l.m. sull'Altipiano di Asiago; leggero disagio respiratorio all'inizio si seduta; poi bene
	p	CL		3'53"				10	
14	m	CL		3'51"				10	facile; gambe un po' appesantite
	p	CL		3'47"				10	terminato con 10x100m facili, per far girare le gambe in vista di domani
15	m	PG		4'05"				6	Viaggio treno Piovene - Viareggio: dopo il viaggio allenamento leggero in vista di stasera
	p	G	3.000m			5	1	9	8'01"42; record personale (4°); gara lenta all'inizio e per questo non sono riuscito a fare meglio

16	m	CL		4'03"			10	polpacci indolenziti
	p							riposo per viaggio treno Viareggio - Piovene R.
17	m	CL		3'58"			12	in campagna e sull'erba; gambe pesanti
	p	PR		3'43"			16	facile per 10km, quindi 4km a 3'/3'15" e ultimo km in 2'42" (ultimi 200m in 29"6); scarpe pesanti
18	m	CL		3'57"			10	ho corso prima di colazione; allenamento leggero in vista di domani
	p							viaggio auto Piovene - Ferrara - Amatrice; non ho corso perché siamo arrivati tardi
19	m	PG		4'02"			7	facile in vista di oggi pomeriggio; terminato con 5x100m facili
	p	G	8,4				15	1° classificato in 24'14"9; gara meno veloce del previsto; staccato tutti a 1600m dall'arrivo; ottimo
20	m							viaggio auto Amatrice - Piovene R. (10 ore)
	p	CL		3'59"			15	corso a ritmo tranquillo in campagna; gambe pesanti e indolenzite
21	m	CL		3'58"			10	corsa facile per recupero di domenica
	p	CL		3'54"			15	facile come stamattina; qualche facile allungo nel finale, per far girare le gambe
22	m							viaggio auto Piovene - Ferrara - Leonessa (11 ore)
	p	CL		3'57"			12	corso facile, ma le gambe erano pesanti; bene invece alla fine
23	m	PG		4'02"			8	corso in scioltezza
	p	G	17,9				25	1° classificato in 54'00"6; ho corso molto bene, senza disagi; ho lasciato fare agli altri fino a 12°
24	m	CL		4'03"			8	mi sono svegliato presto ed allora ne ho approfittato per fare una sgambata facile
	p	CL		3'52"			8	viaggio Leonessa - Boiano (3 ore); allenamento in scioltezza
25	m	CL		4'03"			6	corso in scioltezza, con 5x100m facile
	p	G	10,396	3'09"	3		14	Boiano; gara pessima, con sensazione di gambe molto pesanti; molto caldo
26	m	CL		4'05"			5	corso tardi perché ho dormito a lungo a causa del viaggio da Boiano a Lagonegro
	p	G	12,6	3'05"	3	1,5	17	Lagonegro 2° classificato: 1° Koskei (38'27")
27	m							viaggio auto da Lagonegro a Piovene (12 ore)
	p							
28	m	CL		3'58"			10	appesantito all'inizio
	p	CL		3'53"			15	in scioltezza, con alla fine 10x100m facili, per far girare le gambe
29	m							
	p	PR		vario			29	CL 18km facili + 5km in 16'40" (3'20") + 5km in 15'30" (3'06"); ultimo km in 2'41"
30	m	CL		3'57"			11	in scioltezza
	p	CL		3'52"			14	terminato con 10x100m facili
31	m	CL		3'56"			12	facile; cosce indolenzite
	p	CL		3'51"			10	terminato con 10x100m facili; molto stretching
PESO CORPOREO			60,4				663	