

MESE DI GENNAIO 1985

G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1	m	CL						12	per la prima volta ho corso facile e con buone sensazioni
	p	RM	10 x 1000yd		2'			21	950m in 2'50"; sulla pista ciclabile; ottime sensazioni anche se faceva caldo (26°) ed era umido
2	m	CL		4'05"				10	molto facile perché stanco da ieri
	p	CL		3'55"				14	molto meglio di questa mattina
3	m								
	p	LL		3'56"				30	molto vento; non problemi muscolari ma disagio per il caldo; sete ultimi 30' di corsa
4	m	CL						11	gambe pesanti e legnose
	p	IT	15 x 200m	31"5/32"					ho deciso di correre prove veloci per sbloccare le gambe dal LL di ieri
5	m	CL		3'55"				12	buone sensazioni anche se faceva molto caldo
	p	RL	4x10'+1x6'					26	su strada; controllato dei km a 3'05/08" nonostante il vento
6	m	CL		4'05"				12	in scioltezza perché ero pesante da ieri
	p	CL		3'56"				16	pesante all'inizio ma bene nel finale dove correvo a 3'40" senza difficoltà
7	m	LL		3'54"				23	impacciato ma bene alla fine; correvo a 3'40" anche contro vento
	p	PR	4,5+4,5km	3'46"				14	primo giro di 4,5km facile; 2° a 3'20", 3° a 3'12"
8	m	CL		3'56"				12	in scioltezza
	p								viaggio aereo Palm Beach - New York - Milano
9	m								
	p	CL		3'57"				15	molto freddo (-3°); leggero nel finale, ma finito con gambe pesanti
10	m	CL		4'06"				15	molta neve per terra; corso con calma
	p	CL		4'02"				15	facile sempre per problemi con la neve
11	m	CL		3'58"				13	colline di Carrè; faticato di gambe e di fiato in salita
	p	RM	15 x 2'					22	ho corso su strada sterrata perché tutto il resto era gelato e scivoloso; molto freddo (-4°)
12	m	CL		4'06"				12	in scioltezza per rilassare le gambe da ieri
	p	CM		3'25"		3	1	18	sul giro di Magrè; fondo ghiacciato e non potevo spingere per problemi di appoggio
13	m	LL		3'58"				25	gambe pesanti ed invece di arrivare a 30km mi sono fermato perché faticavo veramente troppo
	p								
14	m								non ho corso a causa di una bufera di neve
	p	LL		4'10"				20	corso rilassato perché tirava vento forte e c'era neve per terra
15	m								
	p	LL		3'58"				20	pioggia battente e gelida
	m	IT	12 x 1'					16	vento forte e pioggia battente e quindi non ho forzato ma corso in controllo

16	p	RL	5 x 2km	3'05"	2'			17	su strada ma con forte disagio per il vento e la pioggia
	m	CL		4'03"				15	pesante all'inizio, ma poi meglio
17	p	IT	20 x 200m	33"	1'			19	senza forzare ma con margine; non ho usato scarpe chiodate
	m	CL		4'02"				13	gambe indolenzite per l'allenamento di ieri
18	p								viaggio treno Ferrata - Roma
	m								viaggio aereo Roma - Barcellona
19	p	CL		3'55"				10	sul lungomare di Barcellona; bene; ultimi 3km a 3'15/20"
	m	CL		4'00"				8	facile; gambe sciolte
20	p	G	9,55	2'47"4				15	Jean Bouin; percorso molto veloce ma con 790m di salita veloce. Buon rendimento
	m	LL		3'57"				20	sul lungomare di Barcellona; gambe pesanti e cosce indolenzite
21	p								viaggio aereo Barcellona - Roma - Bologna
	m	CL		3'57"				16	bene
22	p	SAL	15 x 30"					16	sul cavalcavia del Barco; buona spinta; difficoltà organiche; impressione che qualcosa non vada
	m	CL		3'56"				13	gambe indolenzite da ieri
23	p	CL		3'51"				15	corso facile in vista di domani
	m	CL		3'55"				13	meglio nella 2^ parte perché all'inizio per molto pesante
24	p	STC		3'45"				21	1° test VdS 20,7km/h PdS 178; 2° dopo 14km a 3'43" VdS 20,3km/h Pds 178
	m	CL		3'57"				10	in scioltezza
25	p	CL		3'54"				19	facile anche oggi
	m	STC		3'45"				21	1° test VdS 20,6km/h PdS 176; 2° dopo 14km a 3'47" VdS 20,3km/h Pds 179
26	p								
	m	CL		3'54"				10	ho corso tranquillo
27	p								
	m	TC + PR		3'46"				21	test VdS 20,4km/h PdS 178; non buone sensazioni; a seguire 7km a 3'25"
28	p	CL+PMG						11	CL 6km per andare in palestra + 1h PMG + CL 5km
	m	CL		4'02"				15	tranquillo per indolenzimenti muscolari
29	p	CL+AL	20x100m					14	gli ALL corsi per far girare le gambe che sento pesanti
	m	CL		3'58"				12	corsa tranquilla in vista del test di oggi
30	p	TC						15	VdS 21,0km/h PdS 175
	m	CL		4'00"				12	corsa tranquilla in vista del test di oggi
31	p	TC+RM	8 x 1km	2'55"	400m			28	1° test VdS 20,7km/h PdS 176; 2° dopo 14km a 3'48" VdS 20,5km/h Pds 178 + 8x1km a 2'55"
PESO CORPOREO			60,6					803	