

MESE DI MAGGIO 1985

G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
1	m	CL+AL5		3'55"				10	allenamento leggero in vista della G del pomeriggio
	p	G	5.000m			5	1	13	Camp.Italiani Univesitari: 5000m in 14'26" (1°) + 5 x 200m in 29"5; rec 200m
2	m	CL		3'47"				13	facile; ultimi 5km a 3'40"
	p	FK	18x1'	3'49"	1'			18	ho corso a sensazione; senza forzare molto nelle prove; giornata ventosa
3	m	CL		3'52"				12	seduta leggera
	p	CL		3'41"				15	le gambe giravano bene e non avevo problemi a correre a meno di 3'40" nel finale
4	m	CL		3'52"				11	allenamento leggero
	p	CL+PR		3'35"				10	ultimi 5km in PR da 3'20" a 3'05"
5	m	CL		3'55"				9	seduta leggera in vista della G di oggi
	p	G	14,066km	2'56"6		5	1	20	Stramilano a staffetta (3^ frazione) ho corso con troppe tensioni; Lopes andava come un treno
6	m	CL		3'58"				11	corso in scioltezza per rilassare le gambe da ieri
	p	G	5.000m			5	2	13	CdS a Modena: 14'02"9: 2'49/2'52"/2'52/2'52/2'39"
7	m	CL		3'58"				12	gambe un po' pesanti
	p	LL		3'52"				20	oggi meglio di stamattina; pioggia
8	m	CL		3'53"				12	gambe ancora un po' pesanti; pioggia
	p	VAR	5 x 5'	2'57"	2'			15	su strada; non buone sensazioni forse a causa della pioggia
9	m	CL		3'56"				11	corsa facile ma sensazione di gambe ingolfate
	p	CL+PR		3'27"				19	già dopo 3km andavo svelto; ultimi 10km corsi in 31'26" (15'57" + 15'29")
10	m	CL		3'52"				12	corso in scioltezza
	p	CL		3'51"				15	anche oggi ho corso ad impegno tranquillo; mi sento un po' stanco
11	m	RM	8 x 1km	2'49/51"	200m	5	2	21	seduta molto impegnativa; il recupero era molto corto (1'05"); 5 prove con scarpe chiodate
	m								
12	p	LL		3'54"				27	su percorso molto vallonato
13	m	CL		3'56"				10	corso in scioltezza perché avevo le cosce indolenzite da ieri
	p	CL		3'50"				16	meglio di stamattina
14	m	CL		3'51"				12	tutto regolare
	p	RB	10x1'+10x600	1'38/39"	300m	5	2	21	prima ho corso su strada 10x1', poi in pista 10x600m; mi sentivo molto bene
15	m	CL		3'57"				12	corsa facile; tutto OK
	p	CL+PR		3'32"				17	ultimi 8km a 3'10" di media con ultimo km in 2'51"5; giornata molto calda
16	m	CL		3'52"				12	corsa facile; cosce un po' indolenzite da ieri
	p	RM	6 x 1km	2'49/50"	200m	5	2	15	bene di fiato ma sentivo le gambe pesanti; corso con scarpe da maratona

17	m								non ho corso per impegni
	p	CL		3'51"				11	corso poco a causa del protrarsi degli impegni
18	m	CL		3'52"				10	corso in scioltezza
	p	CL		3'49"				10	allenamento leggero in vista di domani
19	m	G	10,3	2'56"		5	2	17	G 10km a Bari; mi sono sentito un po' scarico mentalmente
	p								
20	m	CL		3'56"				15	abbastanza bene ma un po' legato
	p	CL		3'48"				11	ho corso a mezzogiorno per impegni
21	m	CL		3'54"				15	sensazioni di pesantezza
	p	CL		3'51"				12	anche oggi pomeriggio mi sentivo svogliato e pesante
22	m	CL		3'53"				11	corso sempre ad impegni tranquillo; sensazione di gambe pesanti
	p	CL		3'49"				12	sensazione di polpacci gonfi
23	m								
	p	SAL	15x100m			5	2	14	salite della montagna; spinto bene di piedi; poi 5x400m in 1'05"
24	m	CL		3'54"				14	corsa facile e tranquilla
	p	IT	10x30"		1'			12	bene nelle variazioni, corse per far girare le gambe
25	m	CL		3'53"				10	corso in scioltezza
	p	CL+AL5		3'48"				11	facile anche oggi, ma ho terminato con 5x100m leggeri
26	m								
	p	G	16,3	3'11"		4	2	22	Polignano: 1° in 51'53"; partito controllato perché faceva molto caldo; spinto bene in salita
27	m	LL		3'54"				22	ottime sensazioni; nessun problema muscolare per la gara di ieri
	p								
28	m	CL		4'01"				16	percorso impegnativo con dislivello di 350m; salita corsa bene
	p	SAL	15x100m			5	2	10	in buona spinta, ma risentivo delle salite e discese di questa mattina
29	m	CL+AL10		3'54"				12	corso bene; concluso con 10x100m per far girare le gambe
	p	CL						8	corso poco perché diluviava
30	m								riposo
	p								
31	m	CL		3'52"				12	gambe legate a causa del riposo di ieri
	p	FK	12 x 30"	3'47"	1'			12	le variazioni mi hanno sbloccato le gambe
PESO CORPOREO			60,2					733	