

ALLENAMENTI ANNO 2009

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN					ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	
			km	ore	min.		
01/01/09	Corsa	20,000	1	42	00	5,06	
04/01/09	Corsa	13,000	1	13	00	5,37	
12/01/09	Corsa	9,600					
15/01/09	Corsa	7,000					
22/01/09	Corsa	13,000	1	00	58	4,41	
27/01/09	Corsa	7,210		31	12	4,20	
29/01/09	Riscald.	5,210		27	44	5,19	
	Rip.	2,760	5 x 1' con rec. 1' correndo piano = 3:30 - 3:30 - 3:34 - 3:38 - 3:19				
01/02/09	Corsa	6,050		40	52	6,45	
07/02/09	Corsa	5,990		41	13	6,53	
09/02/09	Corsa	23,030	1	54	18	4,58	
12/02/09	Corsa	4,850		19	45	4,04	
14/02/09	Corsa	3,890		25	34	6,34	
17/02/09	Corsa	12,480		54	28	4,22	
24/02/09	Corsa	7,410		43	29	5,52	
03/03/09	Corsa	8,300		35	5	4,14	
07/03/09	Corsa	8,040		52	38	6,33	
17/03/09	Corsa	13,000	1	07	36	5,12	
26/03/09	Corsa	13,510		58	50	4,21	
14/04/09	Corsa	8,320		52	41	6,20	
18/04/09	Corsa	12,530	1	18	25	6,15	Dislivello ± 50 m
23/04/09	Corsa	13,810	1	06	58	4,51	
06/05/09	Corsa	9,390	1	09	52	7,26	Dislivello ± 420 m
	Corsa	6,320		39	16	6,13	
07/05/09	Corsa	13,990	1	07	09	4,48	Dislivello ± 45 m - Mattino
	Corsa	5,730		32	17	5,38	Sera
12/05/09	Corsa	21,470	1	44	35	4,52	
13/05/09	Corsa	3,980		25	39	6,27	
14/05/09	Corsa	6,990		45	42	6,32	Dislivello ± 60 m
20/05/09	Corsa	7,260		38	24	5,17	
22/05/09	Corsa	4,880		28	44	5,53	
26/05/09	Corsa	9,060		50	07	5,32	
29/05/09	Corsa	8,480		46	00	5,26	
02/06/09	Corsa	14,490	1	21	39	5,38	
11/06/09	Corsa	6,470					
16/06/09	Corsa	8,500					
19/06/09	Corsa	7,010		41	35	5,56	
02/07/09	Corsa	4,830		29	14	6,03	
07/07/09	Corsa	5,890		37	01	6,17	
16/07/09	Riscald.	3,130		20	19	6,29	
	Rip.	2,660	7 x 1' con rec. 1' correndo piano = 3:42 - 3:31 - 3:21 - 3:43 - 3:20 - 3:34 - 3:22				
18/07/09	Corsa	8,430		50	51	6,02	
23/07/09	Riscald.	4,010		24	18	6,03	
	Rip.	2,410	7 x 1' con rec. 1' correndo piano = 4:08 - 4:08 - 3:13 - 4:02 - 4:22 - 4:09 - 4:15				
28/07/09	Riscald.	4,730		24	44	5,14	
	Rip.	3,580	5 x 2' con rec. 2' correndo piano = 3:57 - 3:31 - 3:38 - 3:40 - 3:21				
31/07/09	Corsa	4,040		24	32	6,04	
	Corsa	4,100		17	28	4,16	
10/08/09	Corsa	14,560	1	33	13	6,24	
23/08/09	Corsa	6,990		41	50	5,59	
	Corsa	1,670		6	14	3,44	
25/08/09	Corsa	14,440					
28/08/09	Corsa	12,180		59	21	4,52	
23/09/09	Corsa	15,970	1	22	35	5,10	
24/09/09	Corsa	15,540	1	12	56	4,42	
28/09/09	Corsa	21,090	1	51	07	5,16	Dislivello ± 85 m
01/10/09	Corsa	19,320	1	39	38	5,09	Dislivello ± 360 m
04/10/09	Corsa	21,440	2	06	21	5,54	
06/10/09	Corsa	8,990		46	43	5,12	
08/10/09	Corsa	4,880		19	20	3,58	
14/10/09	Corsa	2,370		10	09	4,17	
16/10/09	Corsa	6,400		36	12	5,39	
22/10/09	Corsa	11,960		53	13	4,27	
29/10/09	Corsa	13,070	1	00	23	4,37	
02/11/09	Corsa	11,040	1	06	20	6,00	
04/11/09	Corsa	15,020	1	06	53	4,27	
10/11/09	Corsa	9,900		50	23	5,05	
12/11/09	Corsa	7,300		40	10	5,30	
16/11/09	Corsa	18,960	1	32	18	4,52	
17/11/09	Corsa	7,660		45	31	5,56	
19/11/09	Corsa	5,680		32	26	5,43	
23/11/09	Corsa	8,990		43	25	4,50	
24/11/09	Corsa	6,070		32	52	5,25	
25/11/09	Corsa	17,610	1	27	20	4,58	Dislivello ± 260 m
26/11/09	Corsa	7,590		44	24	5,51	

ALLENAMENTI ANNO 2009

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN					ANNOTAZIONI							
		DIST.	TEMPO			MEDIA								
		km	ore	min.	sec.	min/km								
01/12/09	Corsa	6,850		37	40	5,30								
03/12/09	Riscald.	3,920		25	48	6,35								
	Rip.	2,570	6 x 1' con rec. 1' camminando =	3:48	3:06	3:22	3:24	3:19	3:39					
05/12/09	Corsa	8,850		53	41	6,04								
08/12/09	Corsa	5,850		38	37	6,36								
10/12/09	Corsa	7,110		40	31	5,42								
15/12/09	Riscald.	4,370		23	53	5,28								
	Rip.	2,060	5 x 1' con rec. 1' camminando =	3:54	3:47	3:40	4:10	3:08						
17/12/09	Corsa	6,230		34	03	5,28								
19/12/09	Corsa	18,150	1	27	30	4,49								
20/12/09	Corsa	6,670		37	25	5,36								
27/12/09	Corsa	8,210		59	10	7,12								
30/12/09	Riscald.	5,340		30	00	5,37								
	Rip.	4,000	10 x 1' con rec. 30" correndo piano =	3:28	3:34	3:32	3:32	3:27	3:32	3:27	3:32	3:32	3:33	3:22
	Defatic.	2,460		15	41	6,23								