

ALLENAMENTI ANNO 2010

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN					ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	
		km	ore	min.	sec.	min/km	
02/01/10	Riscald.	5,090		30	00	5,54	
	Rip.	4,370	4 x 3' con rec. 1' correndo piano = 3:34 - 3:42 - 3:41 - 3:33				
	Defatic.	1,760		7	35	4,19	
03/01/10	Corsa	16,120	1	09	09	4,17	Dislivello ± 420 m
06/01/10	Riscald.	11,550		55	19	4,47	
	Rip.	1,920	4 x 1' con rec. 1' correndo piano = 3:20 - 3:06 - 3:16 - 3:13				
12/01/10	Corsa	6,180		24	10	3,54	
13/01/10	Corsa	3,650		15	43	4,18	
14/01/10	Corsa	17,730	1	15	21	4,15	
16/01/10	Corsa	8,840		50	59	5,46	
20/01/10	Riscald.	4,580		20	00	4,22	
	Rip.	3,050	3 x 3' con rec. 1'30" correndo piano = 3:42 - 3:38 - 3:37				
	Defatic.	1,220		5	25	4,26	
21/01/10	Corsa	11,570		50	05	4,2	Mattino
	Corsa	6,180		36	47	5,57	Sera
26/01/10	Corsa	6,650		37	31	5,38	
28/01/10	Corsa	4,580		26	03	5,41	
29/01/10	Riscald.	3,000		16	08	5,23	
	Rip.	6,880	10 x 2' con rec. 1' correndo = 3:42 - 3:40 - 3:41 - 3:43 - 3:40 - 3:36 - 3:42 - 3:34 - 3:37 - 3:28				
02/02/10	Corsa	7,760		43	34	5,37	
04/02/10	Corsa	9,970		53	14	5,2	
07/02/10	Corsa	13,440	1	12	29	5,24	Dislivello ± 290 m
11/02/10	Corsa	7,550		42	9	5,35	
16/02/10	Corsa	5,840		33	49	5,48	
18/02/10	Corsa	7,550		39	34	5,14	
23/02/10	Riscald.	2,880		17	12	5,58	
	Rip.	2,960	9 x 1' con rec. 30" correndo piano = 3:56 - 4:17 - 3:43 - 3:30 - 3:44 - 3:56 - 3:44 - 3:31 - 3:13				
25/02/10	Riscald.	2,780		17	32	6,18	
	Rip.	5,040	6 x 3' con rec. 1' correndo piano = 3:40 - 3:38 - 3:52 - 3:53 - 3:37 - 3:58				
	Defatic.	1,240		8	18	6,42	
26/02/10	Corsa	13,860	1	09	12	5,00	
02/03/10	Riscald.	2,730		15	44	5,46	
	Rip.	3,450	3 x 5' con rec. 2' camminando = 3:55 - 5:28 - 5:10				
	Defatic.	1,240		7	49	6,19	
04/03/10	Riscald.	4,220		23	41	5,36	
	Rip.	1,960	5 x 1' con rec. 1' camminando = 3:17 - 3:08 - 3:06 - 3:16 - 3:03				
05/03/10	Corsa	13,880	1	06	46	4,49	
06/03/10	Corsa	7,830		45	46	5,50	
09/03/10	Corsa	7,150		39	15	5,29	
12/03/10	Corsa	8,020		32	09	4,00	
16/03/10	Corsa	5,670		33	55	5,59	
18/03/10	Corsa	6,710		39	10	5,50	
19/03/10	Corsa	7,810		37	14	4,46	
25/03/10	Corsa	7,690		32	45	4,15	
26/03/10	Riscald.	10,850		53	38	4,57	
	Rip.	1,000		3	43	3,43	
	Defatic.	1,780		9	00	5,03	
30/03/10	Riscald.	7,070		35	04	4,58	Mattino
	Rip.	11,170	4 x 2 km con rec. 1 km correndo piano = 4:09 - 4:18 - 4:28 - 4:41				
	Defatic.	6,780		36	45	5,25	
	Corsa	6,090		32	23	5,19	Sera
01/04/10	Corsa	6,130		35	01	5,43	
06/04/10	Corsa	13,150		56	53	4,20	Mattino
	Riscald.	3,850		20	40	5,22	Sera
	Rip.	2,610	10 x 30" con rec. 1' correndo piano = 3:32 - 3:21 - 2:42 - 3:04 - 3:10 - 2:44 - 3:17 - 3:05 - 3:18 - 3:10				
07/04/10	Corsa	18,010	1	36	34	5,22	
08/04/10	Corsa	7,500		43	30	5,48	
13/04/10	Riscald.	5,420		29	22	5,25	
	Rip.	3,870	5 x 2' con rec. 2' correndo piano = 3:30 - 3:32 - 3:55 - 3:43 - 3:27				
15/04/10	Corsa	13,640	1	09	08	5,04	Mattino
	Corsa	6,550		36	36	5,35	Sera
16/04/10	Corsa	5,780		35	37	6,09	
19/04/10	Corsa	5,810		38	17	6,35	
20/04/10	Corsa	6,620		36	41	5,33	
21/04/10	Corsa	9,350		53	16	5,42	Dislivello ± 430 m
22/04/10	Corsa	7,970		38	23	4,49	
23/04/10	Corsa	20,770	1	44	17	5,01	
28/04/10	Corsa	5,990		42	34	7,06	
29/04/10	Riscald.	7,020		30	07	4,18	
	Rip.	2,390	5 x 1' con rec. 1' correndo piano = 3:25 - 3:22 - 3:07 - 3:21 - 3:27				
	Defatic.	3,820		16	36	4,21	
05/05/10	Corsa	5,910		38	47	6,34	
06/05/10	Corsa	5,010		33	21	6,40	
11/05/10	Riscald.	4,410		23	21	5,18	
	Rip.	3,200	3 x 30" con rec. 1' correndo piano = 2:52 - 2:48 - 2:55, 3 x 1' con rec. 1' correndo piano = 3:17 - 3:20 - 3:04, 2 x 2' con rec. 2' correndo piano = 3:27 - 3:43				
	Defatic.	0,540		3	08	5,51	
18/05/10	Corsa	4,240		24	43	5,49	
19/05/10	Corsa	15,910	1	19	42	5,00	Dislivello ± 130 m
20/05/10	Corsa	6,770		45	07	6,40	
24/05/10	Corsa	12,380		54	56	4,26	
26/05/10	Riscald.	3,980		16	51	4,14	
	Rip.	4,020	8 x 1' con rec. 1' correndo piano = 3:15 - 3:05 - 3:21 - 3:18 - 3:13 - 3:19 - 3:40 - 3:31				
31/05/10	Corsa	6,330		37	32	5,56	

ALLENAMENTI ANNO 2010

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN					ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	
		km	ore	min.	sec.	min/km	
02/06/10	Riscald.	6,760		35	09	5,12	
	Rip.	5,000	10 x 1' con rec. 1' correndo = 3:31 - 3:25 - 3:25 - 3:26 - 3:24 - 3:41 - 3:22 - 3:17 - 3:24 - 3:09				
	Defatic.	1,610		7	33	4,42	
13/06/10	Corsa	20,730	1	57	17	5,40	Dislivello ± 575 m
24/06/10	Corsa	14,080	1	29	12	6,20	Dislivello ± 500 m
25/06/10	Corsa	1,920		15	49	8,15	Dislivello ± 125 m
	Corsa	1,360		9	40	7,07	Dislivello ± 55 m
29/06/10	Riscald.	4,280		24	55	5,49	
	Rip.	1,710	5 x 1' con rec. 1' correndo piano = 4:40 - 4:08 - 4:12 - 3:35 - 3:39				
	Corsa	1,290		4	57	3,50	
03/07/10	Corsa	6,790		35	18	5,12	
06/07/10	Riscald.	4,980		28	46	5,47	
	Rip.	3,370	11 x 30" con rec. 1' correndo piano = 3:22 - 3:22 - 2:55 - 3:14 - 3:05 - 2:53 - 3:08 - 3:25 - 3:13 - 3:01 - 2:52				
	Corsa	1,140		7	46	6,49	
08/07/10	Riscald.	6,010		33	33	5,35	
	Rip.	5,420	4 x 1 km con rec. 2' camminando = 3:30 - 3:30 - 3:38 - 3:32				
13/07/10	Defatic.	2,770		16	28	5,56	
	Riscald.	1,670		9	15	5,32	
	Rip.	4,260	10 x 300 m con rec. 50" camminando = 3:08 - 2:59 - 3:01 - 3:10 - 3:02 - 3:07 - 2:55 - 3:04 - 3:06 - 3:10, 1 x 1 km = 3:22				
20/07/10	Corsa	6,740		40	01	5,56	
29/07/10	Corsa	12,080	1	15	54	6,17	
08/08/10	Corsa	7,640		32	40	4,16	
09/08/10	Corsa	13,820	1	05	50	4,46	
12/08/10	Corsa	12,590		57	20	4,33	
16/08/10	Corsa	7,090		42	41	6,01	
22/08/10	Corsa	7,730		52	56	6,51	
01/09/10	Corsa	17,960	1	25	11	4,45	
02/09/10	Corsa	7,480		58	22	7,48	
06/09/10	Corsa	6,130		37	53	6,11	
13/09/10	Corsa	8,030		50	28	6,17	
15/09/10	Riscald.	2,300		12	37	5,29	
	Rip.	3,580	10 x 30" con rec. 1'30" correndo = 3:07 - 3:12 - 2:59 - 2:56 - 2:55 - 2:47 - 3:03 - 2:58 - 2:50 - 2:51				
17/09/10	Corsa	6,890		39	50	5,47	
20/09/10	Corsa	7,000		41	39	5,57	
22/09/10	Riscald.	5,700		25	34	4,29	
	Rip.	4,390	10 x 45" con rec. 1'30" correndo = 3:04 - 3:03 - 3:08 - 3:11 - 2:58 - 2:54 - 3:00 - 3:00 - 3:00 - 2:51				
27/09/10	Corsa	5,810		33	24	5,45	
29/09/10	Riscald.	3,970		23	11	5,51	
	Rip.	3,720	10 x 45" con rec. 1'30" correndo = 3:37 - 3:25 - 3:07 - 3:06 - 3:13 - 2:51 - 3:02 - 2:54 - 3:00 - 2:58				
01/10/10	Corsa	6,180		50	14	8,07	
04/10/10	Corsa	7,110		43	24	6,06	
06/10/10	Riscald.	3,770		22	21	5,56	
	Rip.	2,830	10 x 30" con rec. 1'30" correndo = 3:56 - 4:32 - 3:38 - 3:52 - 3:31 - 3:46 - 3:54 - 3:52 - 3:37 - 3:39				
	Riscald.	8,200		43	30	5,18	Sera
	Rip.	0,600		1	52	3,07	
08/10/10	Corsa	7,740		45	22	5,51	
11/10/10	Corsa	7,510		44	43	5,57	
13/10/10	Riscald.	4,010		23	50	5,57	Mattino
	Rip.	1,730	6 x 30" con rec. 1'30" correndo = 4:24 - 4:08 - 3:54 - 4:06 - 3:35 - 3:47				
	Riscald.	5,940		23	45	4,00	Sera
	Rip.	2,280	6 x 30" con rec. 1'30" correndo = 2:40 - 2:32 - 2:55 - 2:47 - 2:41 - 3:02				
15/10/10	Corsa	8,280		49	21	5,57	
18/10/10	Corsa	14,080	1	23	26	5,56	
19/10/10	Corsa	8,310		57	06	6,52	
20/10/10	Riscald.	4,360		25	29	5,50	
	Rip.	3,740	10 x 30" con rec. 1'30" correndo = 2:58 - 2:50 - 2:36 - 2:51 - 2:57 - 2:47 - 2:50 - 2:35 - 2:35 - 2:53				
22/10/10	Corsa	8,240		46	50	5,41	
26/10/10	Corsa	8,080		46	36	5,46	
27/10/10	Riscald.	3,060		18	23	6,01	
	Rip.	4,440	10 x 40" con rec. 1'30" correndo = 3:10 - 2:58 - 2:58 - 2:55 - 3:03 - 2:49 - 2:52 - 2:51 - 2:53 - 2:44				
30/10/10	Corsa	17,130	1	41	38	5,56	
01/11/10	Corsa	7,310		42	34	5,49	
03/11/10	Riscald.	5,040		20	03	3,59	
	Rip.	4,320	10 x 40" con rec. 1'30" correndo = 2:58 - 3:09 - 2:53 - 3:00 - 2:45 - 2:52 - 2:40 - 2:52 - 2:48 - 2:47				
05/11/10	Corsa	7,480		41	17	5,31	
07/11/10	Corsa	17,370	1	15	46	4,22	
	Corsa	5,140		27	32	5,22	
08/11/10	Corsa	7,690		46	21	6,02	Mattino
	Corsa	8,050		33	37	4,11	Sera
09/11/10	Corsa	16,990	1	17	26	4,33	
13/11/10	Corsa	7,870		48	10	6,07	
15/11/10	Corsa	8,030		50	57	6,21	
17/11/10	Riscald.	5,360		28	22	5,18	
	Rip.	4,370	10 x 45" con rec. 1'30" correndo = 3:16 - 3:09 - 2:54 - 2:55 - 3:02 - 3:10 - 3:00 - 2:39 - 3:08 - 2:53				
20/11/10	Corsa	15,950	1	39	34	6,15	Dislivello ± 420 m
22/11/10	Corsa	7,840		43	32	5,33	
24/11/10	Riscald.	7,040		28	03	3,59	
	Rip.	4,640	10 x 45" con rec. 1'30" correndo = 3:16 - 3:14 - 3:00 - 3:09 - 2:59 - 3:09 - 3:07 - 3:06 - 3:09 - 2:54				
26/11/10	Corsa	7,870		44	19	5,38	
29/11/10	Corsa	4,860		29	12	6,00	

ALLENAMENTI ANNO 2010

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN					ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	
		km	ore	min.	sec.	min/km	
01/12/10	Corsa	7,060		39	40	5,37	
03/12/10	Corsa	7,910		43	17	5,28	
05/12/10	Corsa	15,800	1	33	34	5,55	Dislivello ± 420 m
11/12/10	Corsa	8,030		45	28	5,40	
15/12/10	Corsa	7,630		44	10	5,48	
17/12/10	Corsa	7,480		41	31	5,33	
18/12/10	Corsa	15,830	1	34	31	5,58	Dislivello ± 420 m
	Rip. (s)	1,450	5 x 150 m con rec. 1'30" correndo piano = 3:57 - 3:56 - 3:40 - 3:25 - 3:27				
19/12/10	Corsa	4,970		28	1	5,38	
21/12/10	Corsa	7,660		46	04	6,01	
26/12/10	Corsa	10,100		55	44	5,31	
28/12/10	Corsa	7,470		39	26	5,17	
31/12/10	Corsa	6,990		37	36	5,23	