

ALLENAMENTI ANNO 2013

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN					ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	
		km	ore	min.	sec.	min/km	
01/01/13	Corsa	14,570	1	22	36	5,40	Dislivello ± 80 m
03/01/13	Corsa	8,710		39	26	4,32	
14/01/13	Corsa	6,040		27	54	4,37	
16/01/13	Corsa	11,160		50	26	4,31	
18/01/13	Corsa	11,520		51	31	4,28	
20/01/13	Corsa	10,810	1	06	18	6,08	Dislivello ± 50 m
23/01/13	Corsa	9,500		41	56	4,38	
30/01/13	Riscald.	4,740		23	57	5,03	
	Rip.	2,760	6 x 1' con rec. 1' correndo piano = 3:18 - 3:37 - 3:34 - 3:30 - 3:38 - 3:31				
06/02/13	Corsa	6,990		39	41	5,4	
	Corsa	1,940		7	21	3,48	
	Riscald.	2,690		16	05	5,59	
13/02/13	Rip.	2,000	10 x 200 m con rec. 200 m correndo piano = 3:05 - 3:06 - 3:08 - 3:14 - 3:09 - 3:09 - 2:47 - 3:12 - 3:03 - 3:03				
	Defatic.	1,990		8	04	4,03	
15/02/13	Corsa	10,000		42	32	4,15	
18/02/13	Corsa	6,990		30	14	4,20	
20/02/13	Corsa	9,250		40	20	4,22	
23/02/13	Riscald.	3,350		20	01	5,59	
	Rip. (s)	1,500	6 x 250 m con rec. 250 m camminando				
25/02/13	Corsa	7,490		41	18	5,31	
27/02/13	Corsa	7,150		35	20	4,57	
02/03/13	Riscald.	4,120		22	8	5,22	
	Rip.	1,000	5 x 200 m con rec. 200 m correndo piano = 3:05 - 3:16 - 3:04 - 3:05 - 2:58				
06/03/13	Corsa	6,040		25	14	4,11	
09/03/13	Riscald.	4,310		23	40	5,29	
	Rip.	1,000	5 x 200 m con rec. 200 m correndo piano = 3:01 - 3:08 - 3:08 - 3:09 - 2:56				
12/03/13	Corsa	11,520		58	50	5,06	
13/03/13	Riscald.	3,200		13	46	4,18	
	Rip.	1,200	3 x 400 m con rec. 4' fermo = 3:07 - 3:04 - 2:59				
15/03/13	Defatic.	2,400		12	22	5,09	
	Corsa	5,590		30	18	5,25	
16/03/13	Riscald.	4,500		25	08	5,35	
	Rip.	1,000	5 x 200 m con rec. 200 m correndo piano = 3:17 - 3:18 - 3:07 - 3:10 - 2:44				
20/03/13	Corsa	6,410		31	46	4,57	
22/03/13	Corsa	4,160		24	2	5,47	
26/03/13	Corsa	11,660	1	01	18	5,15	
27/03/13	Corsa	8,170		38	33	4,43	
30/03/13	Corsa	12,190	1	08	31	5,37	
31/03/13	Corsa	13,230	1	13	38	5,34	Dislivello ± 75 m / Sterrato
01/04/13	Corsa	8,420		46	49	5,34	
03/04/13	Corsa	6,230		32	19	5,11	
08/04/13	Corsa	8,070		42	47	5,18	
09/04/13	Corsa	4,410					
	Rip. (s)	1,940	10 x 60 m con rec. 45" correndo piano				
10/04/13	Corsa	6,400					
11/04/13	Corsa	11,370		50	04	4,24	
12/04/13	Rip	5,880	1 x 800 m, 20 x 200 m con rec. 50" camminando, 1 x 800 m				
13/04/13	Corsa	10,000	1	0	23	6,02	
14/04/13	Corsa	20,110	1	41	10	5,02	
16/04/13	Corsa	8,030		36	14	4,31	
17/04/13	Riscald.	1,920		11	03	5,45	
	Rip. (s)	13,420	8 x 1000 m con rec. 3' correndo piano = 3:47 - 3:43 - 3:48 - 3:46 - 3:54 - 3:55 - 4:02, 3 x 600 m con rec. 2' correndo piano = 3:39, 3:35, 3:41				
18/04/13	Corsa	12,020		57	46	4,48	
22/04/13	Rip. (s)	9,870	1 x 1000 m = 3:33, rec. 2'30" correndo piano, 25 x 200 m rec. 50" correndo piano = 3:26 - 3:17 - 3:14 - 3:11 - 3:12 - 3:23 - 3:04 - 3:08 - 3:18 - 3:08 - 3:06 - 3:06 - 3:00 - 3:15 - 3:06 - 2:54 - 3:14 - 3:05 - 3:15 - 3:11 - 3:09 - 3:14 - 3:05 - 3:12 - 3:15, rec. 50" correndo piano, 1 x 1000 = 3:41				
23/04/13	Corsa	13,290		59	59	4,31	
24/04/13	Rip.	6,200	1 x 3000 m = 3:43, rec. 3' fermo, 1 x 2000 m = 3:45, rec. 2' fermo, 1 x 1200 = 3:47				
25/04/13	Corsa	14,510	1	23	26	5,45	
26/04/13	Corsa	9,390		52	52	5,38	
02/05/13	Corsa	7,540		30	0	3,59	
07/05/13	Riscald.	1,990		8	40	4,22	
	Rip.	5,600	14 x 400 m con rec. 1'30" fermo = 3:08 - 3:08 - 3:12 - 3:17 - 3:20 - 3:20 - 3:15 - 3:17 - 3:20 - 3:17 - 3:17 - 3:20 - 3:17 - 3:17				
12/05/13	Corsa	7,500		42	17	5,38	
13/05/13	Riscald.	1,950		11	38	5,59	
	Rip.	5,000	5 x 1000 m e 3 x 400 m con rec. 2'30" fermo = 3:39 - 3:34 - 3:31 - 3:34 - 3:37 - 3:10 - 3:15 - 3:12				
15/05/13	Corsa	8,220		45	28	5,32	
22/05/13	Riscald.	4,360		24	57	5,44	
	Rip.	2,000	4 x 80 m con rec. 2'30" fermo = 3:00 - 3:10 - 3:05 - 3:10				
25/05/13	Corsa	5,860		31	22	5,21	
31/05/13	Riscald.	2,400		11	36	4,50	
	Rip.	5,060	10 x 200 m con rec. 200 m correndo = 3:00 - 3:10 - 3:05 - 3:10 - 3:10 - 3:00 - 3:05 - 3:05 - 3:10 - 3:00				
04/06/13	Corsa	4,080		17	32	4,18	
11/06/13	Corsa	7,330		35	19	4,49	
17/06/13	Corsa	10,000		44	19	4,25	
19/06/13	Riscald.	1,990		9	34	4,49	
	Rip.	5,000	5 x 1000 m con rec. 3' fermo = 3:32 - 3:33 - 3:34 - 3:36 - 3:30				
21/06/13	Corsa	8,040		34	39	4,19	
25/06/13	Riscald.	2,000		8	52	4,26	
	Rip.		5 x 400 m con rec. 2'30" fermo = 3:00 - 3:00 - 3:05 - 3:01 - 3:07				
26/06/13	Corsa	6,290		34	16	5,27	
29/06/13	Corsa	3,590		20	03	5,35	

ALLENAMENTI ANNO 2013

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN					ANNOTAZIONI	
		DIST.	TEMPO			MEDIA		
		km	ore	min.	sec.	min/km		
06/07/13	Corsa	8,120		44	55	5,32		
12/07/13	Corsa	4,78		21	39	4,32		
13/07/13	Corsa	14,620	1	6	54	4,35	Dislivello ± 140 m / Sterrato	
14/07/13	Corsa	6,570		29	26	5,51	Sterrato	
20/07/13	Corsa	7,470		39	55	5,21		
21/07/13	Corsa	6,520		50	09	7,41	Dislivello ± 460 m / Sterrato	
27/07/13	Corsa	7,290		40	09	5,03		
04/08/13	Corsa	20,150	1	54	18	5,4		
06/08/13	Corsa	14,120	1	18	15	5,32		
08/08/13	Corsa	14,180	1	18	32	5,32		
11/08/13	Corsa	13,990	1	13	23	5,15		
16/08/13	Corsa	13,400	1	13	23	5,29		
18/08/13	Riscald.	7,620		40	50	5,21		
	Rip. (s)	2,020	3 x 500 m con rec. 250 m correndo piano = 3:34 - 3:34 - 3:36					
19/08/13	Corsa	15,660	1	25	56	5,29		
21/08/13	Corsa	7,530		41	59	5,35		
23/08/13	Corsa	10,070		55	57	5,33		
	Corsa	8,090		36	47	4,33		
24/08/13	Riscald.	2,420		14	10	5,51		
	Rip. (s)	3,230	6 x 500 m con rec. 3' camminando = 3:34 - 3:17 - 3:17 - 3:27 - 3:26 - 3:23					
25/08/13	Corsa	13,590	1	17	03	5,4		
26/08/13	Corsa	13,530		57	27	4,15		
28/08/13	Corsa	11,070	1	0	58	5,31		
29/08/13	Riscald.	4,330		25	06	5,47		
	Rip. (s)	2,000	10 x 200 m con rec. 1'20" camminando					
	Defatic.	2,270		13	25	5,55		
31/08/13	Corsa	5,530		29	45	5,23		
06/09/13	Corsa	7,120		40	31	5,41		
11/09/13	Corsa	7,200		38	35	5,22		
	Corsa	3,000		15	00	5,00		
12/09/13	Corsa	8,200		31	23	3,50		
14/09/13	Corsa	6,050		32	09	5,19		
15/09/13	Corsa	2,350		12	02	5,07		
	Corsa	11,300	1	1	14	5,25		
16/09/13	Corsa	13,580	1	16	50	5,39		
17/09/13	Corsa	9,440		49	27	5,14		
19/09/13	Corsa	9,850		49	45	5,03		
20/09/13	Corsa	12,380	1	9	52	5,39		
21/09/13	Riscald.	6,050		35	22	5,51		
	Rip.	0,600	1 x 400 m, 1 x 100 m, 1 x 100 m con rec. 5' camminando = 2:57 - 2:28 - 2:31					
22/09/13	Corsa	11,600	1	6	13	5,42		
	Riscald.	7,990		48	04	6,01		
23/09/13	Rip.salita	0,640	8 x 80 m con rec. 15" camminando in discesa					
	Defatic.	1,620		10	07	6,14		
25/09/13	Corsa	12,170	1	6	28	5,28		
27/09/13	Corsa	7,010		40	32	5,47		
28/09/13	Corsa	3,990		22	08	5,33		
02/10/13	Corsa	10,010		52	20	5,14		
03/10/13	Corsa	14,150	1	22	35	5,50		
05/10/13	Corsa	3,730		21	52	5,52		
	Riscald.	4,000		23	21	5,50		
08/10/13	Rip.salita	1,120	8 x 60 m + 8 x 80 m con rec. 15" camminando in discesa e 8' di pausa tra le 2 serie					
	Defatic.	2,130		8	24	3,57		
09/10/13	Corsa	11,150		57	45	5,11		
10/10/13	Corsa	13,290	1	16	25	5,45		
15/10/13	Riscald.	2,370		13	21	5,39		
	Rip.salita	0,840	6 x 60 m + 6 x 80 m con rec. 15" camminando in discesa e 5' di pausa tra le 2 serie					
	Defatic.	2,010		9	01	4,30		
17/10/13	Corsa	11,710	1	7	24	5,45		
18/10/13	Corsa	8,280		43	58	5,19		
19/10/13	Corsa	32,440	2	52	23	5,19		
23/10/13	Corsa	7,440		44	31	5,59		
24/10/13	Corsa	11,620	1	7	52	5,51		
30/10/13	Corsa	8,760		47	10	5,23		
01/11/13	Corsa	5,460		29	59	5,30		
01/12/13	Corsa	15,240	1	36	51	6,21		
08/12/13	Corsa	10,020		59	33	5,57		
22/12/13	Corsa	13,610	1	15	13	5,32		
27/12/13	Corsa	11,310	1	3	11	5,35		
29/12/13	Corsa	19,220	1	51	49	5,49		