

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN						ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	FC media	
		km	ore	min.	sec.	min/km	bpm	
01/01/17	Corsa	7,680		33	58	4,26		
02/01/17	Corsa	18,100	1	20	38	4,27		
Dal 11/01/17 al 13/01/17 mal di schiena che mi ha bloccato Curato con antipiretici.								
18/01/17	Corsa	14,210	1	3	15	4,27		
20/01/17	Corsa	12,110	1	3	21	5,14		
23/01/17	Corsa	7,010		30	45	4,23	Al termine prima parte fermato 3,5 minuti e ripartito	
		7,130		30	27	4,16		
24/01/17	Corsa	10,500		54	43	5,13		
25/01/17	Riscald.	0,780		4	24	5,37		
	Rip.	5,560	5 x 800 con rec. 400 m correndo circa ai 4,45 min/km = 3:04 (3'50"/km) - 3:17 - 3:13 - 3:13 - 3:09					
27/01/17	Corsa	11,080		48	34	4,23		
31/01/17	Corsa	10,060		46	16	4,36		
	Riscald.	2,450		12	59	5,18		
02/02/17	Rip.	10,020	1x2.800+2x2.400 con rec. 800 m correndo = Rip.11'15"32-4'01"/km (1'34"35-1'36"78-1'37"25-1'37"80-1'37"80-1'36"38-1'34"98) Rec.3'52"87-4'51"/km (1'58"12-1'54"75) Rip.9'57"17-4'09"/km (1'40"08-1'39"40-1'38"38-1'40"02-1'39"22-1'40"07) Rec.3'52"33-4'51"/km (1'56"38-1'55"95) Rip.9'42"15-4'03"/km (1'38"40-1'39"98-1'38"85-1'36"70-1'35"22-1'33"00) Rec.3'46"43-4'44"/km (1'54"68-1'51"75)					
05/02/17	Corsa	28,000	2	15	26	4,50	14 km ai 5'14"/km - 7 km ai 4'32"/km - 7 km ai 4'22"/km	
06/02/17	Corsa	12,080		57	24	4,45	7 km ai 5'04"/km - 2 km ai 4'34"/km - 2 km ai 4'17"/km - 1 km ai 3'57"/km	
	Riscald.	2,440		14	27	5,56		
10/02/17	Rip.	4,400	4x800 con rec. 400 m correndo = Rip.2'59"35-3'45"/km Rec.1'54"65-4'47"/km Rip.3'01"45-3'47"/km Rec.2'01"15-5'02"/km Rip.3'02"95-3'49"/km Rec.1'56"40-4'53"/km Rip.3'00"65-3'46"/km					
	Rip.	1,200	3x400 con rec. 200 m camminando = Rip.1'23"58-3'30"/km Rip.1'18"52-3'17"/km Rip.1'19"52-3'20"/km					
14/02/17	Corsa	8,870		52	40	5,56		
Dal 16/02/17 al 22/02/17 colto da febbre e bronchite con catarro nei polmoni. Curato con antibiotico, antipiretici ed aerosol								
23/02/17	Riscald.	6,470		32	42	5,03		
	Rip.	5,560	4 x 400 con rec. 1 minuto da fermo Rip.1'30"72-3'47"/km; 1'28"02-3'40"/km; 1'26"37-3'37"/km; 1'27"25-3'37"/km					
24/02/17	Corsa	5,000		25	01	5,00	Al termine prima parte fermato 3 minuti e ripartito	
	Corsa	5,050		21	26	4,15		
01/03/17	Corsa	7,600		33	27	4,24	Fermato e ripartito, dopo il 2° chilometro e dopo il 4° chilometro	
07/03/17	Corsa	9,120		50	50	5,34		
	Corsa	8,090		34	27	4,15	Camminato per 2 minuti e ripartito	
10/03/17	Corsa	6,100		32	32	5,20		
14/03/17	Corsa	14,090	1	04	44	4,36	Primi 8 km ai 4'46"/km - Restanti 7 km ai 4'23"/km	
15/03/17	Corsa	12,650		55	49	4,25		
	Riscald.	5,320		24	55	4,41	Camminato per 9 minuti e ripartito	
21/03/17	Rip.	2,800	7 x 400					Camminato per 7 minuti e ripartito Rip.1'29"90-3'45"/km; 1'35"90-4'00"/km; 1'37"22-4'02"/km; 1'35"78-4'00"/km; 1'34"58-3'58"/km; 1'35"05-3'58"/km; 1'36"05-4'00"/km;
	Rip.	2,000		8	05	4,03	Rip.1'35"75-4'00"/km; 1'39"22-4'07"/km; 1'37"92-4'05"/km; 1'37"05-4'02"/km; 1'35"13-3'58"/km	
26/03/17	Corsa	19,120	1	36	25	5,03	Primi 7 km media 5'22"/km - restanti 12,120 km media 4'51"/km	
28/03/17	Corsa	16,420	1	21	04	4,56	Primi 3 km media 5'21"/km - dal 4° al 10° km media 5'03"/km - restanti 6,420 km media 4'38"/km	
30/03/17	Corsa	10,040		43	19	4,19		
Il 02/04/17 in tarda serata sono stato colto da febbre alta che è durata tutto il lunedì, lasciandomi fiacco sino al giovedì quando sono tornato ad uscire. Curato con antipiretici.								
07/04/17	Corsa	6,020		27	22	4,33	Camminato 5 minuti e ripartito	
		3,520		15	34	4,25	Camminato 3 minuti e ripartito	
		2,540		11	59	4,44		
10/04/17	Corsa	13,080	1	04	25	4,56		
14/04/17	Corsa	5,000		25	0	5,00		
15/04/17	Corsa	14,990	1	11	53	4,48	Primi 9 km media 5'24"/km - restanti 6 km media 3'53"/km	
		3,700		19	24	5,15	Riscaldamento	
16/04/17	Corsa	6,300		28	26	4,31	6 giri su percorso allenante: 4'27"/km ; 4'33"/km; 4'31"/km; 4'39"/km; 4'36"/km; 4'18"/km	
19/04/17	Corsa	11,060		50	00	4,31	157	
21/04/17	Corsa	9,060		40	37	4,29	159	
09/05/17	Corsa	10,110		45	08	4,28	165	
	Riscald.	3,030		15	48	5,13		
12/05/17	Rip.	5,800	10x400 con rec. 200 m correndo = Rip.1'28"62-3'42"/km Rec.1'02"80-5'14"/km Rip.1'27"96-3'40"/km Rec.1'00"24-5'01"/km Rip.1'29"22-3'43"/km Rec.1'01"23-5'06"/km Rip.1'27"44-3'39"/km Rec.1'01"94-5'10"/km Rip.1'28"02-3'40"/km Rec.1'04"74-5'24"/km Rip.1'28"27-3'41"/km Rec.1'01"45-5'07"/km Rip.1'24"58-3'32"/km Rec.1'03"64-5'18"/km Rip.1'23"41-3'29"/km Rec.1'03"35-5'17"/km Rip.1'24"30-3'31"/km Rec.59"43-4'57"/km Rip.1'24"75-3'32"/km					
	Defatic.	1,360		7	04	5,12		
14/05/17	Riscald.	1,900		10	42	5,37	139	
	Defatic.	2,190		13	23	6,07	148	
17/05/17	Corsa	13,080		58	16	4,27	157	
	Riscald.	3,250		16	19	5,02	135	
18/05/17	Rip.	4,290	3x1000 con rec. 2'30" correndo = Rip.3'51" Rec.2'30"-5'33"/km Rip.3'50" Rec.2'30"-6'51"/km Rip.3'43"/km Rec.2'30"-5'46"/km					
	Defatic.	1,200		5	49	4,51	152	
20/05/17	Riscald.	1,150		5	44	4,58	153	
21/05/17	Corsa	18,120	1	23	27	4,36	158	
23/05/17	Corsa	13,070		57	51	4,26	159	
	Riscald.	3,150		15	27	4,54	141	
25/05/17	Rip.	6,000	10x400 con rec. 200 m correndo = Rip.1'24"26-3'31"/km Rec.1'11"09-5'56"/km Rip.1'27"67-3'39"/km Rec.1'09"72-5'49"/km Rip.1'26"15-3'36"/km Rec.1'05"56-5'28"/km Rip.1'26"51-3'36"/km Rec.1'07"64-5'38"/km Rip.1'24"86-3'32"/km Rec.1'09"44-5'49"/km Rip.1'25"97-3'35"/km Rec.1'02"41-5'14"/km Rip.1'27"01-3'38"/km Rec.1'09"04-5'45"/km Rip.1'27"16-3'38"/km Rec.1'09"32-5'49"/km Rip.1'28"04-3'40"/km Rec.1'12"85-6'04"/km Rip.1'28"02-3'40"/km Rec.1'05"51-5'28"/km					
	Defatic.	1,370		6	44	4,56	151	
28/05/17	Riscald.	1,310		7	50	5,59	132	
	Defatic.	1,030		5	43	5,34	140	
31/05/17	Corsa	13,160	1	01	46	4,42	151	
02/06/17	Riscald.	3,160		16	8	5,06	136	
	Progress.	6,000	3x2000 1°=4'12"/km 2°=4'00"/km 3°=3'52"/km					
	Defatic.	1,430		8	33	5,59	139	
04/06/17	Riscald.	1,090		6	59	6,24	124	
	Defatic.	1,240		6	51	5,33	152	
06/06/17	Corsa	10,270		46	07	4,29	156	
	Riscald.	3,540		17	31	4,57	138	
09/06/17	Rip.	7,200	12x400 con rec. 200 m correndo = Rip.1'29"11-3'43"/km Rec.1'12"77-6'04"/km Rip.1'28"69-3'42"/km Rec.1'01"30-5'07"/km Rip.1'26"72-3'37"/km Rec.1'09"47-5'47"/km Rip.1'24"67-3'32"/km Rec.1'02"42-5'12"/km Rip.1'25"13-3'33"/km Rec.1'05"99-5'30"/km Rip.1'21"76-3'24"/km Rec.1'02"98-5'15"/km Rip.1'23"07-3'28"/km Rec.1'07"26-5'36"/km Rip.1'21"69-3'24"/km Rec.1'06"22-5'31"/km Rip.1'26"97-3'37"/km Rec.1'10"08-5'50"/km Rip.1'23"22-3'28"/km Rec.1'08"28-5'41"/km Rip.1'26"06-3'35"/km Rec.1'12"12-6'01"/km Rip.1'22"84-3'27"/km Rec.1'15"11-6'15"/km					
	Defatic.	1,480		8	32	5,44	153	
13/06/17	Riscald.	1,000						
16/06/17	Corsa	13,090		58	22	4,27	165	
18/06/17	Corsa	18,030	1	22	07	4,33	154	

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN						ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	FC media	
		km	ore	min.	sec.	min/km	bpm	
20/06/17	Riscald.	3,250		16	21	5,02	138	
	Progress.	6,000		3x2000 1°=4'12"/km 2°=4'06"/km 3°=3'57"/km				
	Defatic.	1,150		7	13	6,19	143	
22/06/17	Corsa	11,010		48	20	4,23	165	Interrotto allenamento per contrattura alla coscia posteriore sx
02/07/17	Corsa	12,490	1	8	26	5,29	144	Ripreso attività dopo contrattura
05/07/17	Corsa	10,210		46	55	4,36	162	1° (5'35"/km), 2° km (5'20"/km), 3° (4'29"/km), 4° (4'24"/km), 5° (4'27"/km), 6° (4'20"/km), 7° (4'09"/km), 8° (4'25"/km), 9° (4'14"/km), 10° (4'35"/km)
09/07/17	Corsa	12,210		54	10	4,26	161	Rifermato x ripresentarsi dolore
12/07/17	Corsa	10,160		54	26	5,21	139	Test lento
15/07/17	Corsa	9,580		45	50	4,47	154	Test progressivo
18/07/17	Corsa	8,580		36	15	4,14	166	Test a sensazione
20/07/17	Corsa	13,090	1	2	58	4,49	156	Test a sensazione
23/06/17	Riscald.	1,510		9	03	5,59	138	
25/07/17	Corsa	12,070		53	34	4,26	165	
	Riscald.	3,050		15	07	4,58	139	
28/07/17	Corsa	8,080		33	24	4,08	170	
	Defatic.	1,460		7	47	5,20	151	
30/07/17	Corsa	20,070	1	33	02	4,38	159	Bpm sino al 12° km poi mancano causa abbassamento fascia
01/08/17	Corsa	10,150		44	07	4,21	165	
04/08/17	Riscald.	1,330		8	07	6,06	128	
	Riscald.	4,540		21	43	4,47	139	
06/08/17	Rip.	5,600		4x1.000 con rec. 400 m correndo = Rip.3'45"81 Rec.2'07"94-5'20"/km Rip.3'42"80 Rec.2'08"06-5'20"/km Rip.3'42"72 Rec.2'18"91-5'47"/km Rip.3'44"75 Rec.2'11"64-5'29"/km				
	Defatic.	1,210		6	10	5,01	154	
08/08/17	Corsa	13,270		58	10	4,23	157	
	Riscald.	4,060		19	24	4,47	146	
11/08/17	Progress.	6,000		3x2000 1°=4'11"/km 2°=4'01"/km 3°=3'56"/km				
	Defatic.	1,250		6	20	5,05	144	
13/08/17	Corsa	14,950	1	9	48	4,40	158	
	Riscald.	4,080		20	01	4,54	140	
18/08/17	Rip.	5,600		2x2.000 con rec. 600 m correndo = Rip.7'57"81-3'59"/km Rec.3'41"98-6'10"/km Rip.8'11"96-4'06"/km Rec.4'11"58-6'59"/km 2x1.000 con rec. 400 m correndo = Rip.4'01"76 Rec.2'32"65-6'22"/km Rip.4'03"59 Rec.2'47"22-6'58"/km				
	Defatic.	1,100		6	29	5,54	151	
	Riscald.	3,390		17	08	5,03	137	
20/08/17	Corsa	6,500		28	01	4,19	164	
	Defatic.	4,630		22	43	4,54	152	
22/08/17	Corsa	11,150		47	46	4,17	163	
27/08/17	Riscald.	2,030		11	58	5,53	138	
29/08/17	Corsa	8,070		37	14	4,37	157	
01/09/17	Riscald.	3,070		18	00	5,51	125	
	Rip.	5,000		2x2.000 senza rec. = Rip.8'16"67-4'08"/km Rip.7'59"45-4'00"/km 1x1.000 senza rec. = Rip.3'49"43				
	Defatic.	1,880		9	24	5,20	151	
03/09/17	Riscald.	2,020		14	00	6,56	105	
	Defatic.	1,910		10	21	5,25	155	
05/09/17	Corsa	13,130		57	28	4,23	166	
14/09/17	Corsa	12,200		54	49	4,30	163	
	Riscald.	2,040		9	47	4,47	111	
17/09/17	Corsa	15,040	1	4	14	4,16	177	
19/09/17	Corsa	13,340		58	58	4,25	158	Bpm sino al 8° km poi mancano
	Riscald.	3,130		15	11	4,51	146	
21/09/17	Corsa	10,100		43	51	4,21	164	Bpm sino al 7° km poi mancano
	Defatic.	1,100		5	35	5,06		
24/09/17	Riscald.	1,600		8	09	5,07		
26/09/17	Corsa	12,160		56	12	4,37	150	Bpm sino al 7° km poi mancano
	Riscald.	3,030		14	43	4,51		
28/09/17	Rip.	11,200		2x3.000 con rec. 800 m correndo = Rip.11'41"17-3'54"/km Rec.4'34"17-5'43"/km Rip.11'47"27-3'56"/km Rec.5'09"57-6'27"/km 1x2.000 con rec. 600 m correndo = Rip.7'58"10-3'59"/km Rec.3'37"59-6'03"/km 1x1.000 senza rec. = Rip.3'54"96				
	Defatic.	1,910		10	21	5,25		
01/10/17	Corsa	30,080	2	18	21	4,36		
03/10/17	Corsa	11,380		51	27	4,31		
05/10/17	Corsa	10,300		45	37	4,26		
08/10/17	Riscald.	2,620		14	34	5,34		
10/10/17	Corsa	13,260	1	01	17	4,37		
	Riscald.	4,080		20	02	4,54		
12/10/17	Rip.	6,000		12x300 con rec. 200 m correndo = Rip.1'03"49-3'28"/km Rec.1'07"20-5'36"/km Rip.1'00"72-3'22"/km Rec.1'08"79-5'44"/km Rip.1'03"75-3'32"/km Rec.1'09"36-5'47"/km Rip.59"27-3'18"/km Rec.1'20"89-6'44"/km Rip.1'02"36-3'28"/km Rec.1'10"85-5'54"/km Rip.1'00"31-3'21"/km Rec.1'20"08-6'40"/km Rip.1'01"08-3'24"/km Rec.1'21"22-6'46"/km Rip.1'02"64-3'29"/km Rec.1'27"60-7'18"/km Rip.1'02"73-3'29"/km Rec.1'21"15-6'46"/km Rip.1'01"62-3'25"/km Rec.1'18"13-6'31"/km Rip.1'01"67-3'26"/km Rip.1'30"08-7'32"/km Rip.1'00"96-3'23"/km Rec.1'30"90-7'34"/km				
	Defatic.	1,190		5	48	5,14		
15/10/17	Corsa	32,060	2	26	17	4,34	161	
19/10/17	Corsa	10,340		45	00	4,21	157	
20/10/17	Corsa	12,110		54	40	4,31	157	
22/10/17	Riscald.	2,000		11	29	5,45	133	
	Riscald.	3,440		16	27	4,47	142	
26/10/17	Rip.	7,500		15x300 con rec. 200 m correndo = Rip.1'03"55-3'32"/km Rec.59"32-4'57"/km Rip.1'02"93-3'30"/km Rec.1'01"33-5'07"/km Rip.1'03"67-3'32"/km Rec.1'02"57-5'13"/km Rip.58"38-3'15"/km Rec.1'07"40-5'37"/km Rip.1'02"33-3'28"/km Rec.1'09"11-5'46"/km Rip.1'03"01-3'30"/km Rec.1'20"20-6'41"/km Rip.1'04"11-3'34"/km Rec.1'23"62-6'58"/km Rip.1'01"59-3'27"/km Rec.1'25"43-7'07"/km Rip.1'02"32-3'28"/km Rec.1'17"23-6'26"/km Rip.1'02"22-3'27"/km Rip.1'33"03-7'45"/km Rip.1'03"38-3'31"/km Rip.1'32"58-7'45"/km Rip.1'00"68-3'22"/km Rec.1'29"29-7'26"/km Rip.1'01"50-3'25"/km Rec.1'38"16-8'11"/km Rip.1'02"21-3'27"/km Rec.1'43"02-8'35"/km Rip.59"36-3'18"/km Rip.1'07"69-5'38"/km				
	Defatic.	1,990		9	54	4,59	157	
01/11/17	Corsa	13,110	1	00	40	4,38	153	
02/11/17	Corsa	10,110		44	33	4,24	155	
07/11/17	Corsa	13,130		59	15	4,31	159	
	Riscald.	3,410		16	48	4,56	138	
09/11/17	Rip.	8,400		6x1.000 con rec. 400 m correndo = Rip.3'46"89 Rec.2'23"26-5'58"/km Rip.3'47"58 Rec.2'38"43-6'36"/km Rip.3'46"96 Rec.2'50"35-7'06"/km Rip.3'41"48 Rec.2'55"12-7'18"/km Rip.3'44"48 Rec.2'42"09-6'45"/km Rip.3'41"73 Rec.2'37"03-6'33"/km				
	Defatic.	1,080		5	13	4,48	154	