

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN						ANNOTAZIONI			
		DIST.	TEMPO			MEDIA	FC media				
		km	ore	min.	sec.	min/km	bpm				
01/01/18	Corsa	7,160		32	40	4,34					
10/01/18	Corsa	11,400		51	33	4,31					
	Riscald.	3,000		14	20	4,47					
12/01/18	Rip.	8,400		8x300 con rec. 150 m correndo = Rip.1'02"41-3'28"/km Rec.1'07"45-7'23"/km Rip.1'00"48-3'22"/km Rec.1'11"41-7'54"/km Rip.1'01"84-3'26"/km Rec.1'05"96-7'20"/km Rip.1'03"13-3'30"/km Rec.1'04"37-7'09"/km Rip.1'03"58-3'32"/km Rec.1'18"42-8'43"/km Rip.1'03"42-3'31"/km Rec.1'14"93-8'19"/km Rip.1'01"75-3'26"/km Rec.1'13"18-8'08"/km Rip.1'01"42-3'25"/km							
	Defatic.	1,780		8	12	4,36					
16/01/18	Corsa	6,160		26	07	4,14	157				
19/01/18	Corsa	6,070		28	07	4,38	149				
		6,170		26	09	4,14	166				
25/01/18	Corsa	6,140		28	12	4,36					
		6,070		26	19	4,20					
03/02/18	Corsa	7,530		46	17	6,09					
15/02/18	Corsa	11,070	1	03	49	5,46	Provo a corricchiare dopo aver patito il 28/01 un infortunio alla coscia posteriore dx che dovrebbe essere una contrattura. Riprendo a correre molto lentamente dopo che la contrattura si è rivelata uno strappo e l'ho curata con riposo e tecar. Ora la borsite è quasi rientrata e lo strappo è in via di guarigione.				
16/02/18	Corsa	8,050		41	26	5,09					
21/02/18	Corsa	5,170		25	18	4,54					
		5,450		24	43	4,32	Corro con una nuova evidente borsite pre-rotulea al ginocchio sx dal 19/02. Camminato 5 minuti e ripartito				
25/02/18	Corsa	13,510	1	07	32	5,00					
02/03/18	Corsa	9,350		46	58	5,01					
05/03/18	Corsa	6,810		33	09	4,52	Borsite quasi rientrata				
07/03/18	Corsa	16,520	1	15	54	4,36	163				
		9,170		49	35	5,24	151				
09/03/18	Corsa	6,190		29	38	4,47	152				
		6,080		27	49	4,35	155				
12/03/18	Corsa	11,040		52	09	4,43	Progressivo: 1°km/5'54" 2°km/5'03" 3°km/4'50" 4°km/4'43" 5°km/4'46" 6°km/4'36" 7°km/4'33" 8°km/4'41" 9°km/4'24" 10°km/4'23" 11°km/4'04"				
	Riscald.	2,080		10	44	5,10	138				
16/03/18	Rip.	4,000		10x400 con rec. 1' camminando = Rip.1'30"36-3'46"/km bpm max 166 Rip.1'29"71-3'44"/km bpm max 166 Rip.1'27"07-3'38"/km bpm max 169 Rip.1'28"13-3'40"/km bpm max 173 Rip.1'30"52-3'46"/km bpm max 173 Rip.1'29"97-3'45"/km bpm max 173 Rip.1'27"06-3'38"/km bpm max 175 Rip.1'25"86-3'35"/km bpm max 175 Rip.1'25"12-3'33"/km bpm max 177 Rip.1'25"86-3'35"/km bpm max 178							
	Defatic.	3,680		18	11	4,57	152				
	Riscald.	2,420		12	56	5,21	136				
20/03/18	Rip.	4,000		10x400 con rec. 1' camminando = Rip.1'27"03-3'38"/km bpm max 169 Rip.1'22"77-3'27"/km bpm max 174 Rip.1'23"56-3'29"/km bpm max 174 Rip.1'28"29-3'41"/km bpm max 174 Rip.1'27"83-3'40"/km bpm max 175 Rip.1'21"83-3'25"/km bpm max 181 Rip.1'25"48-3'34"/km bpm max 179 Rip.1'23"70-3'29"/km bpm max 172 Rip.1'23"47-3'29"/km bpm max 181 Rip.1'23"73-3'29"/km bpm max 182							
	Defatic.	2,340		12	28	5,20	146				
	Riscald.	2,460		11	28	4,40	146				
22/03/18	Rip.	8,800		4x1600 con rec. 800 m correndo = Rip.6'30"41-4'04"/km bpm max 170 Rec.3'83"39-4'39"/km Rip.6'63"70-4'00"/km bpm max 177 Rec.3'56"92-4'56"/km Rip.6'25"74-4'01"/km bpm max 176 Rec.3'57"12-4'56"/km Rip.6'19"54-3'57"/km bpm max 180							
	Defatic.	1,450		8	13	5,38	140				
27/03/18	Corsa	10,240		54	16	5,18	139				
		10,320		50	54	4,56	149				
	Riscald.	3,010		17	35	5,51	124				
30/03/18	Rip.	5,500		4x1000 con rec. 500 m correndo = Rip.3'46"42 bpm max 169 Rec.2'42"37-5'25"/km Rip.3'46"15 bpm max 177 Rec.2'51"24-5'42"/km Rip.3'49"52 bpm max 180 Rec.2'43"77-5'28"/km Rip.3'45"27 bpm max 182							
	Defatic.	2,040		10	07	4,57	151				
05/04/18	Corsa	5,210		27	23	5,15	136				
		11,030		52	49	4,47	154				
	Riscald.	2,520		15	00	5,57	125				
06/04/18	Rip.	6,000		3x(500 con rec. 1' fermo + 1500 con rec 2' fermo) = Rip.2'17"87-4'36"/km bpm max 150 Rip.7'07"40-4'45"/km bpm max 155 Rip.2'17"95-4'36"/km bpm max 153 Rip.7'02"30-4'42"/km bpm max 156 Rip.2'21"08-4'42"/km bpm max 156 Rip.7'06"13-4'44"/km bpm max 161							
	Defatic.	1,300		7	14	5,34	138				
10/04/18	Corsa	9,270		46	00	4,58	144				
		9,220		44	50	4,52	153				
13/04/18	Corsa	6,080		30	25	5,00	143				
17/04/18	Corsa	7,230		34	29	4,46	143				
18/04/18	Corsa	8,510		39	55	4,41	145				