

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			
12/01/18	Riscald.	3,000		14	20	4,47			
	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"11-7'54"/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					
16/01/18	Defatic.	1,780		8	12	4,36			
	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			
25/02/18	Corsa	13,510	1	07	32	5,00	Corro con una nuova evidente borsite pre-rotulea al ginocchio sx dal 19/02. Camminato 5 minuti e ripartito		
02/03/18	Corsa	9,350		46	58	5,01	Borsite quasi rientrata		
05/03/18	Corsa	6,810		33	09	4,52			
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"		
16/03/18	Riscald.	2,080		10	44	5,10	138		
	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		
20/03/18	Riscald.	2,420		12	56	5,21	136		
	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					
22/03/18	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		
30/03/18	Riscald.	3,010		17	35	5,51	124		
	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		
06/04/18	Riscald.	2,520		15	00	5,57	125		
	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					
10/04/18	Defatic.	1,300		7	14	5,34	138		
	Corsa	9,270		46	00	4,58	144		
13/04/18	Corsa	9,220		44	50	4,52	153		
		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		
	Riscald.	4,300		20	57	4,52	143		
20/04/18	Rip.	2,500		5x500 con rec. 45" fermo = Rip.1'51"58-3'43"/km bpm max 166 Rip.1'47"67-3'35"/km bpm max 173 Rip.1'45"55-3'31"/km bpm max 176 Rip.1'53"50-3'47"/km bpm max 175 Rip.1'50"98-3'42"/km bpm max 177					
	Defatic.	3,400		16	43	4,55	151		
23/04/18	Corsa	5,060		25	36	5,04	139		
27/04/18	Riscald.	2,840		16	24	5,46	124		
	Rip.	2,400		6x400 con rec. 50" camminando = Rip.1'29"82-3'45"/km bpm max 155 Rip.1'23"58-3'29"/km bpm max 163 Rip.1'24"12-3'30"/km bpm max 168 Rip.1'23"50-3'29"/km bpm max 170 Rip.1'22"96-3'27"/km bpm max 173 Rip.1'24"75-3'32"/km bpm max 172					
	Defatic.	0,660		4	20	6,32	132		
27/04/18	Rip.	0,600		6x100 in salita con rec. 2° camminando = Rip.28"29-4'43"/km bpm max 150 Rip.24"33-4'03"/km bpm max 143 Rip.23"74-3'57"/km bpm max 150 Rip.23"11-3'51"/km bpm max 151 Rip.23"52-3'55"/km bpm max 154 Rip.23"30-3'53"/km bpm max 153					
	Defatic.	3,530		18	02	5,07	141		
09/05/18	Riscald.	2,000		10	20	5,10	131		
	Corsa	8,050		35	07	4,22	164		
	Defatic.	2,520		14	31	5,46	143		
10/05/18	Riscald.	2,320		12	25	5,21	146		
13/05/18	Defatic.	2,460		14	34	5,55	144		
15/05/18	Riscald.	4,070		20	41	5,05	142		
	Rip.	4,000		10x200 in salita con rec. 200 m camminando/correndo = Rip.52"62-4'23"/km bpm max 160 Rip.51"35-4'17"/km bpm max 165 Rip.51"51-4'18"/km bpm max 168 Rip.52"06-4'20"/km bpm max 170 Rip.52"82-4'24"/km bpm max 168 Rip.54"62-4'33"/km bpm max 165 Rip.53"25-4'26"/km bpm max 167 Rip.55"27-4'36"/km bpm max 165 Rip.55"22-4'36"/km bpm max 165 Rip.50"15-4'11"/km bpm max 170					
	Defatic.	1,040		5	37	5,23	139		
16/05/18	Riscald.	2,000		10	10	5,05			
20/05/18	Defatic.	2,310		12	53	5,34	142		
22/05/18	Corsa	6,350		27	57	4,24	153		
		6,540		28	23	4,20	158		
	Riscald.	3,010		14	56	4,58	152		

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN						ANNOZZIONI	
		DIST.	TEMPO			MEDIA	FC media		
		km	ore	min.	sec.	min/km	bpm		
24/05/18	Rip.	6,820	5x1 km con rec. 2'30" camminando/correndo = Rip.3'45"62 bpm max 173 Rec.390 m 6'21"/km Rip.3'44"46 bpm max 179 Rec.400 m 6'17"/km bpm Rip.3'48"87 bpm max 180 Rec.260 m 9'26"/km Rip.3'40"11 bpm max 184 Rec.400 m 6'17"/km bpm max 183 Rip.3'47"33 bpm max 188 Rec.370 m 6'48"/km						
29/05/18	Defatic.	1,100		5	31	5,03	160	Fermato 2 minuti e ripartito	
	Corsa	6,310		29	50	4,44	146		
31/05/18	Riscald.	2,380		12	59	5,27	136	10x200 in salita con rec. 200 m camminando/correndo = Rip.50"59-4'13"/km bpm max 157 Rip.52"18-4'21"/km bpm max 163 Rip.51"12-4'16"/km bpm max 163 Rip.50"73-4'14"/km bpm max 168 Rip.48"38-4'02"/km bpm max 167 Rip.49"17-4'06"/km bpm max 169 Rip.48"79-4'04"/km bpm max 167 Rip.49"70-4'09"/km bpm max 170 Rip.49"04-4'05"/km bpm max 167 Rip.48"72-4'04"/km bpm max 170	
	Rip.	4,000							
	Defatic.	0,620		3	02	4,55	138		
05/06/18	Corsa	11,460		56	52	4,58	142		
11/06/18	Corsa	11,590		58	44	5,04	151		
02/07/18	Corsa	11,610		56	00	4,50	155		
09/08/18	Corsa	7,290		37	12	5,06	146	Fermato 20 minuti e ripartito	
	Corsa	7,300		34	56	4,47	160		
18/08/18	Corsa	8,910		56	43	6,22	120		
21/08/18	Corsa	6,110		29	23	4,48	145	Fermato 5 minuti e ripartito	
	Corsa	6,120		28	23	4,38	157		
25/08/18	Corsa	13,610	1	29	44	6,36	125		
31/08/18	Riscald.	1,130		6	44	6,44	126		
04/09/18	Corsa	12,650	1	11	55	5,41	131		
05/09/18	Corsa	2,930		18	14	6,14	122	Fermato 5 minuti e ripartito	
	Corsa	3,050		17	23	5,41	128		
07/09/18	Corsa	3,150		14	12	4,30	147	Fermato 5 minuti e ripartito	
	Corsa	3,500		14	15	4,05	165		
18/09/18	Corsa	10,600		49	16	4,39	156		
20/09/18	Corsa	8,040		35	01	4,21	162		
26/09/18	Corsa	8,240		46	52	5,41	132	Fermato 5 minuti e ripartito	
	Riscald.	3,640		19	52	5,28	137		
27/09/18	Rip.	3,200		3x800 con rec. 400 m camminando/correndo = Rip.2'51"22-3'34"/km bpm max 174 Rec.400 m 2'32"13-6'20"/km bpm max 174 Rip.2'52"95-3'36"/km bpm max 182 Rec.400 m 2'25"75-6'05"/km bpm max 181 Rip.2'56"93-3'41"/km bpm max 181					
	Defatic.	1,640		9	39	5,53	148		
02/10/18	Corsa	10,030		48	29	4,50	150		
03/10/18	Corsa	10,790	1	01	03	5,39	137		
05/10/18	Corsa	8,040		46	10	5,44	129		
09/10/18	Corsa	13,160	1	04	02	4,52	146		
12/10/18	Corsa	13,420	1	05	43	4,54	146	Fermato 5 minuti e ripartito	
	Riscald.	3,390		18	32	5,28	131		
16/10/18	Rip.	3,600		6x600 con rec. 1 minuto camminando = Rip.2'17"85-3'50"/km bpm med 149 max 166 - Rip.2'04"83-3'28"/km bpm med 165 max 174 - Rip.2'12"15-3'40"/km bpm med 166 max 177 - Rip.2'06"08-3'30"/km bpm med 167 max 177 - Rip.2'15"68-3'46"/km bpm med 166 max 177 - Rip.2'09"28-3'35"/km bpm med 169 max 179					
	Defatic.	1,050		5	19	5,03	144		
19/10/18	Corsa	11,170		54	03	4,50	154		
22/10/18	Corsa	15,270	1	10	50	4,38	156		
24/10/18	Corsa	17,020	1	24	19	4,57	147		
30/10/18	Corsa	9,080		47	06	5,11	141	Fermato 1 ora e ripartito	
	Corsa	9,030		50	18	5,34	139		
02/11/18	Corsa	10,000		52	00	5,12			
05/11/18	Corsa	16,530	1	24	04	5,05	144	Mattina Pomeriggio dopo 5,5 ore	
	Corsa	12,360	1	03	10	5,07	153		
07/11/18	Corsa	14,610	1	15	09	5,09	147		
08/11/18	Corsa	11,030		50	04	4,32	156		
09/11/18	Corsa	11,750	1	08	39	5,50	124	Mattina Pomeriggio dopo 5,5 ore	
	Corsa	13,180	1	12	52	5,32	143		
12/11/18	Corsa	10,130		49	07	4,51	140		
14/11/18	Corsa	12,540		58	54	4,42	150		
20/11/18	Corsa	13,490	1	08	10	5,03	144		
22/11/18	Corsa	12,010	1	00	53	5,04	135		
26/11/18	Corsa	14,040	1	10	29	5,01	143		
27/11/18	Corsa	10,060		48	31	4,49	153		
28/11/18	Corsa	9,340		48	31	5,12	131		
30/11/18	Corsa	11,020	1	00	51	5,31	135	Mattina Pomeriggio dopo 6 ore	
	Corsa	18,020	1	28	01	4,50	149		
04/12/18	Corsa	13,580	1	04	33	4,45	152		
06/12/18	Corsa	15,190	1	17	02	5,04	145		
08/12/18	Corsa	16,300	1	30	15	5,32	136		
11/12/18	Corsa	12,460	1	06	15	5,19	131		
13/12/18	Corsa	12,020		56	10	4,4	150		
16/12/18	Corsa	22,290	1	49	20	4,54	150		
17/12/18	Corsa	12,720		57	55	4,33	161		
18/12/18	Corsa	12,100		55	40	4,36	153		
21/12/18	Corsa	18,450	1	32	00	4,59	147		
25/12/18	Corsa	7,610		45	11	5,56	124		
26/12/18	Corsa	21,260	1	57	46	5,32	141	Dislivello +489,9 / -470,2 metri	
28/12/18	Corsa	22,360	1	54	19	5,07	146		
30/12/18	Corsa	15,470	1	28	51	5,45	139	Dislivello +172,9 / -154,9 metri	
	Riscald.	2,900		15	51	5,28	135		
31/12/18	Rip.	4,000		5x800 con rec. 1'30" camminando = Rip.3'05"27-3'52"/km bpm med 154 max 166 - Rip.3'06"82-3'54"/km bpm med 157 max 166 - Rip.3'02"58-3'48"/km bpm med 159 max 170 - Rip.3'04"18-3'50"/km bpm med 161 max 169 - Rip.2'57"00-3'41"/km bpm med 163 max 173					
	Defatic.	3,000		13	50	4,50	154		