ALLENAMENTI ANNO 2019 Agg. 08/01/19

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN						ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	FC media	
		km	ore	min.	sec.	min/km	bpm	
01/01/19	Corsa	4,050		22	27	5,33	134	
02/01/19	Corsa	12,440		54	07	4,21	146	
03/01/19	Riscald.	1,730		8	23	4,51	132	Mattina
	Rip.	4,000	7x400 con rec. 45" camminando = Rip.1'24"06-**3'30"**/km bpm max 159 Rip.1'26"62-**3'37"**/km bpm max 164 Rip.1'20"89-**3'22"**/km bpm max 169 Rip.1'25"32-**3'33"**/km bpm max 173 Rip.1'23"54-**3'29"**/km bpm max 165 Rip.1'25"92-**3'35"**/km bpm max 172 Rip.1'25"24-**3'33"**/km bpm max 168						
	Defatic.	3,430		15	28	4,31	153	
	Corsa	7,510		30	00	4,00		Sera dopo 6 ore (su tapis roulant)
04/01/19	Corsa	13,040	1	03	22	4,52	139	
08/01/19	Corsa	8,020		36	21	4,32	152	