

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN						ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	FC media	
		km	ore	min.	sec.	min/km	bpm	
06/01/20	Corsa	19,730	1	58	03	5,59	---	Dislivello +434,7 / -420,4
08/01/20	Corsa	6,030		26	00	4,19	---	
12/01/20	Corsa	15,420	1	24	21	5,28	---	Dislivello +171,0 / -146,4
15/01/20	Corsa	7,010		30	08	4,18	---	Fermato 5' minuti e ripartito
		7,110		31	29	4,26	---	
16/01/20	Riscald.	1,310		7	13	5,30	---	
	Rip.	5,500	6x500 con rec. 500 a passo lento = Rip.1'55"40-3'51"/km Rec.4'54"37-5'58"/km Rip.1'56"59-3'53"/km Rec.3'06"12-6'12"/km Rip.1'49"34-3'39"/km Rec.2'43"34-5'27"/km Rip.1'52"49-3'45"/km Rec.3'07"63-6'15"/km Rip.1'49"75-3'39"/km Rec.2'50"30-54"/km Rip.1'48"45-3'37					
19/01/20	Defatic.	1,700		8	55	5,16	---	
	Corsa	8,820		51	10	5,48	---	Defaticamento dopo gara Moncrivello - Dislivello +34,3 / -47,1
22/01/20	Riscald.	1,580		8	05	5,06	126	
	Rip.	4,000	10x400 con rec. 1' camminando = Rip.1'27"98-3'40"/km bpm max 155 Rip.1'25"91-3'35"/km bpm max 166 Rip.1'29"69-3'44"/km bpm max 167 Rip.1'23"15-3'28"/km bpm max 173 Rip.1'27"05-3'38"/km bpm max 172 Rip.1'22"15-3'25"/km bpm max 177 Rip.1'26"14-3'35"/km bpm max 176 Rip.1'22"55-3'26"/km bpm max 178 Rip.1'27"20-3'38"/km bpm max 178 Rip.1'18"80-3'17"/km bpm max 185					
29/01/20	Defatic.	2,300		11	07	4,51	149	
	Corsa	6,120		25	51	4,13	---	Fermato 5' minuti e ripartito
		6,070		29	11	4,49	---	
12/02/20	Corsa	5,520		22	45	4,07	---	
		10,360		56	37	5,28	---	
14/02/20	Corsa	13,170		59	08	4,29	---	A metà fermato 5' minuti e ripartito - Inserito 6 tratti da 600 m corsi più veloci