

ALLENAMENTI ANNO 2008

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN					ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	
		km	ore	min.	sec.	min/km	
08/09/08	Corsa	7,100		34	34	4,52	
09/09/08	Corsa	8,960		42	00	4,41	
10/09/08	Corsa	9,630		51	59	5,24	
12/09/08	Corsa	7,910		49	07	6,13	
16/09/08	Corsa	6,420		31	59	4,59	
18/09/08	Corsa	6,120		29	07	4,45	
19/09/08	Corsa	10,000		53	06	5,19	
02/10/08	Corsa	15,000	1	10	26	4,42	
08/10/08	Corsa	10,030		45	34	4,32	
09/10/08	Corsa	14,290	1	06	34	4,40	
14/10/08	Corsa	11,110		54	16	4,53	
18/10/08	Corsa	3,810		18	07	4,46	
03/11/08	Corsa	3,460		15	31	4,29	
09/11/08	Corsa	13,610	1	30	39	6,40	
11/11/08	Corsa	10,520		50	29	4,48	
13/11/08	Corsa	5,760		32	18	5,36	
16/11/08	Corsa	21,510	1	58	34	5,31	Dislivello ± 60 m
07/12/08	Corsa	15,220	1	21	03	5,20	
08/12/08	Corsa	19,390	1	41	09	5,13	Dislivello ± 45 m