

ALLENAMENTI ANNO 2011

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN					ANNOTAZIONI	
		DIST.	TEMPO			MEDIA		
		km	ore	min.	sec.	min/km		
02/01/11	Corsa	7,350		45	07	6,09		
04/01/11	Corsa	13,240	1	15	08	5,40		
06/01/11	Corsa	16,430	1	06	33	4,03		
07/01/11	Corsa	10,840	1	02	11	5,44		
09/01/11	Corsa	7,720		44	12	5,44		
14/01/11	Corsa	8,050		47	31	5,54		
16/01/11	Corsa	15,400	1	30	13	5,51		
19/01/11	Rip.	9,000	5 X1 km con rec. 500 m correndo piano = 3:39 - 3:30 - 3:30 - 3:32 - 3:34 Mattino					
	Corsa	7,970		44	42	5,36	Sera	
27/01/11	Corsa	8,020		47	02	5,52		
30/01/11	Corsa	6,170		41	31	6,43		
03/02/11	Corsa	7,520		42	03	5,35		
05/02/11	Corsa	14,100	1	24	44	6,01		
07/02/11	Corsa	8,010		31	24	3,55		
09/02/11	Corsa	7,860		46	15	5,53		
18/02/11	Rip.	9,430	5 X1 km con rec. 500 m correndo piano = 3:26 - 3:29 - 3:34 - 3:38 - 3:37					
24/02/11	Riscald.	6,080		24	33	4,02		
	Rip.	5,390	4 X1 km con rec. 500 m correndo piano = 3:28 - 3:34 - 3:34 - 3:36					
25/02/11	Corsa	6,010		23	39	3,56		
08/03/11	Riscald.	1,710		8	31	4,59		
	Rip.	4,400	1 x 200 m (2:45), 1 x 400 m (2:52), 1 x 600 m (3:20), 1 x 800 (3:37), 1 x 200 m (2:55), 1 x 400 m (3:12), 1 x 600 m (3:33), 1 x 1200 m (3:39)					
11/03/11	Corsa	5,110		32	50	6,26		
12/03/11	Riscald.	3,040		19	52	6,32		
	Rip.	4,660	10 x 400 m con rec. 2' correndo = 3:08 - 3:05 - 3:03 - 3:04 - 3:07 - 3:10 - 3:13 - 3:15 - 3:21 - 3:01					
13/03/11	Corsa	13,420	1	04	00	04,46		
15/03/11	Riscald.	2,010		7	25	3,42		
	Rip.	3,000	1 x 1000 m (3:36), 5 x 400 m (3:10 - 3:14 - 3:17 - 3:08 - 3:24)					
17/03/11	Corsa	7,200		46	44	6,30		
18/03/11	Riscald.	2,620		17	27	6,40		
	Rip.	6,040	3 x 2000 m con rec. 3'30" fermo = 3:42 - 3:41 - 3:41					
22/03/11	Rip.	8,470	5 x 1000 m con rec. 3'40" correndo = 3:31 - 3:34 - 3:36 - 3:41 - 3:27 + 1 x 800 = 3:30					
25/03/11	Corsa	10,170		42	33	4,11		
26/03/11	Corsa	9,880		39	24	3,59		
27/03/11	Corsa	17,120	1	35	28	5,35		
29/03/11	Rip.	6,400	1 x 400 m (3:40), 1 x 800 m (3:26), 1 x 1200 m (3:37), 1 x 1600 m (3:36), 1 x 1200 m (3:41), 1 x 800 m (3:27), 1 x 400 m (2:53)					
30/03/11	Corsa	9,940		41	08	4,08		
01/04/11	Rip.	9,000	2 x 3000 m con rec. 3000 m = 3:35 - 3:50					
05/04/11	Rip.	4,800	2 x 2000 m (3:29 - 3:32), 1 x 800 (3:16)					
12/04/11	Rip.	7,200	9 x 800 m (3:27 - 3:20 - 3:27 - 3:20 - 3:32 - 3:23 - 3:23 - 3:29 - 3:26)					
21/04/11	Rip.	7,840	2 x 3000 m con rec. 4'15" correndo = 3:49 - 4:02					
	Corsa	6,860		33	15	4,51		
24/04/11	Corsa	13,690	1	01	00	4,27		
03/05/11	Corsa	6,380		41	07	6,27		
05/05/11	Corsa	10,030	1	05	00	6,29		
07/05/11	Corsa	10,330	1	08	16	6,36		
10/05/11	Corsa	9,460	1	00	25	6,23		
11/05/11	Corsa	2,340		13	54	5,56		
12/05/11	Corsa	7,020		43	43	6,14		
17/05/11	Corsa	6,280		37	44	6,00		
19/05/11	Corsa	12,180	1	25	12	7,00		
22/05/11	Corsa	3,940		24	29	6,13		
24/05/11	Corsa	7,680		48	21	6,18		
28/05/11	Corsa	13,170	1	24	41	6,26		
06/06/11	Corsa	6,520		36	17	5,34		
14/06/11	Corsa	5,060		28	15	5,35		
20/06/11	Corsa	4,220		24	35	5,49		
05/07/11	Corsa	4,660		27	43	5,57		
25/07/11	Corsa	3,800		23	28	6,11		
03/08/11	Corsa	8,120		51	30	6,21		
11/08/11	Corsa	8,100		52	08	6,26	Dislivello ± 65 m	
14/08/11	Corsa	15,320	1	38	07	6,24	Dislivello ± 125 m - Mattino	
	Corsa	15,890	1	11	52	4,31	Dislivello ± 125 m - Sera	
20/08/11	Corsa	15,870	1	47	34	6,47	Dislivello ± 125 m - Sera	
23/08/11	Corsa	6,160		35	36	5,47		
31/08/11	Corsa	5,950		35	07	5,54		
15/09/11	Corsa	7,730		49	26	6,24		
20/09/11	Corsa	4,260		25	46	6,03		
04/10/11	Corsa	3,650		22	35	6,12		
05/10/11	Corsa	5,950		35	08	5,54		
06/10/11	Corsa	7,570		32	37	4,19		
12/10/11	Corsa	9,310		44	14	4,45		
20/10/11	Corsa	5,040		29	00	5,45		
26/10/11	Corsa	5,060		26	17	5,12		
04/12/11	Corsa	5,260		30	09	5,44		
07/12/11	Riscald.	1,000		4	16	4,16		
	Rip.	4,160	6 x 300 m con rec. 400 m correndo = 3:23 - 3:16 - 3:25 - 3:10 - 3:31 - 3:28					
28/12/11	Riscald.	2,500		15	21	6,08		
	Rip.	3,060	5 x 300 m con rec. 400 m correndo = 3:14 - 3:17 - 3:04 - 3:05 - 3:10					
	Defatic.	1,230		7	10	5,50		