

ALLENAMENTI ANNO 2012

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN					ANNOTAZIONI	
		DIST.	TEMPO			MEDIA		
		km	ore	min.	sec.	min/km		
03/01/12	Corsa	8,710		43	01	4,56		
12/01/12	Corsa	7,900		46	39	5,54		
17/01/12	Corsa	6,400		37	43	5,54		
18/01/12	Corsa	6,000		24	40	4,07		
26/01/12	Corsa	6,920		38	56	5,37		
08/03/12	Rip.	4,600	3 x 400 m (3:03 - 3:23 - 3:52), 3 x 600 m (3:29 - 3:53 - 3:38), 2 x 800 m (3:31 - 3:21)					
12/03/12	Corsa	5,630		29	58	5,19		
15/03/12	Corsa	8,080		30	36	3,47		
20/03/12	Riscald.	3,800		17	10	4,31		
	Rip.	3,800	1 x 1000 m (4:25), 5 x 400 m (4:18 - 4:16 - 4:07 - 4:03 - 3:40), 1 x 800 m (3:37)					
22/03/12	Riscald.	1,780		8	27	4,45		
	Rip.	7,400	1 x 400 m (3:10), 7 x 800 m (3:24 - 3:26 - 3:24 - 3:29 - 3:25 - 3:25 - 3:26), 1 x 600 m (4:15), 1 x 800 m (4:31)					
26/03/12	Corsa	5,670		24	36	4,20		
29/03/12	Corsa	6,460		29	55	4,38		
05/04/12	Corsa	7,950		37	34	4,44		
08/04/12	Riscald.	8,190		47	11	5,46		
	Rip.	0,800	1 x 100 m (2:20), 1 x 200 m (2:40), 1 x 300 m (2:44), 1 x 200 m (2:47)					
18/04/12	Corsa	8,090		44	10	5,28		
20/04/12	Corsa	7,110		38	55	5,28		
27/04/12	Corsa	8,020		44	17	5,31		
03/05/12	Corsa	6,770		34	06	5,02		
07/05/12	Corsa	5,320		31	14	5,52		
11/05/12	Corsa	6,860		37	37	5,29		
15/05/12	Riscald.	2,610		15	13	5,50		
	Rip.	4,800	5 x 800 m (4:36 - 4:31 - 4:36 - 4:31 - 4:15), 2 x 400 m (2:55 - 2:57)					
17/05/12	Corsa	7,980		43	05	5,24		
22/05/12	Riscald.	3,170		20	02	6,19		
	Rip.	2,500	10 x 200 m (3:10 - 3:35 - 3:25 - 3:45 - 3:35 - 3:40 - 3:20 - 3:15 - 3:15 - 2:20), 5 x 100 m (2:20 - 2:20 - 2:00 - 2:20 - 2:00)					
23/05/12	Corsa	14,070	1	22	07	5,50		
04/06/12	Corsa	5,850		39	28	6,45		
11/06/12	Corsa	7,410		40	21	5,27		
19/06/12	Corsa	3,640		19	40	5,24		
29/06/12	Corsa	7,640		40	45	5,20		
03/07/12	Corsa	7,510		44	43	5,57	Dislivello ± 260 m	
06/07/12	Corsa	10,060		54	36	5,26		
10/07/12	Corsa	4,200		24	22	5,48		
18/07/12	Corsa	7,590		46	59	6,12	Dislivello ± 50 m	
22/07/12	Corsa	10,170		58	45	5,46	Dislivello ± 80 m	
24/07/12	Corsa	9,750		53	12	5,27	Dislivello ± 80 m	
29/07/12	Corsa	10,990	1	02	43	5,42	Dislivello ± 75 m	
01/08/12	Corsa	11,170	1	01	06	5,28	Dislivello ± 100 m	
09/08/12	Corsa	5,230		24	11	4,38		
11/08/12	Corsa	3,070		12	26	4,03		
15/08/12	Corsa	7,850		51	46	6,36		
27/08/12	Riscald.	5,040		23	09	4,36		
05/09/12	Riscald.	4,020		21	42	5,24		
	Rip.	1,010	3 x 250 m con rec. 150 m correndo = 3:20 - 3:02 - 2:52					
13/09/12	Corsa	7,970		34	43	4,21		
18/09/12	Corsa	3,390		17	47	5,15		
27/09/12	Corsa	8,250		44	34	5,24		
03/10/12	Riscald.	2,790		14	08	5,04		
	Rip.	6,600	1 x 800 m (3:49), 5 x 1000 m (3:49 - 3:49 - 3:43 - 3:36 - 3:34), 1 x 800 m (6:39)					
10/10/12	Corsa	6,150		26	07	4,15		
18/10/12	Corsa	8,050		44	14	5,30		
24/10/12	Corsa	10,000		48	42	4,52		
01/11/12	Corsa	12,120	1	07	35	5,35		
07/11/12	Corsa	6,730		30	43	4,34		
14/11/12	Corsa	8,670		40	55	4,43		
21/11/12	Corsa	10,240		43	46	4,16		
25/11/12	Corsa	9,090		40	06	4,25		
05/12/12	Riscald.	4,390		23	25	5,20		
	Rip.	3,370	3 x 1000 m con rec. 200 m correndo = 3:41 - 3:50 - 3:47					
16/12/12	Corsa	13,780	1	20	01	5,48	Dislivello ± 180 m	
17/12/12	Corsa	11,010		50	16	4,34		
20/12/12	Corsa	7,440		34	30	4,38		
23/12/12	Corsa	16,050	1	23	04	5,11	Dislivello ± 70 m	
26/12/12	Corsa	18,210	1	39	26	5,28	Dislivello + 320 m / - 50	
30/12/12	Corsa	16,910	1	45	03	6,13	Dislivello ± 200 m	