

ALLENAMENTI ANNO 2014

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN					ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	
			km	ore	min.		
01/01/14	Corsa	15,010	1	25	43	5,43	
03/01/14	Corsa	9,190		46	34	5,04	
05/01/14	Corsa	15,130	1	21	01	5,21	
12/01/14	Corsa	18,180	1	44	53	5,46	
19/01/14	Corsa	14,990	1	33	44	6,15	
26/01/14	Corsa	15,540	1	18	03	5,01	
02/02/14	Corsa	17,980	1	31	37	5,06	
09/02/14	Corsa	19,720	1	39	25	5,03	
16/02/14	Corsa	16,880	1	34	04	5,34	
19/02/14	Corsa	8,390		33	08	3,57	
23/02/14	Corsa	12,610	1	17	50	6,10	
25/02/14	Riscald.	5,970		23	43	3,59	
	Rip.	0,900	1 x 400 m, 1 x 100 m, 1 x 400 con rec. 3' camminando = 3:07 - 2:30 - 3:07				
27/02/14	Corsa	8,010		33	47	4,13	
04/03/14	Corsa	6,750		37	57	5,37	
	Riscald.	2,000		7	34	3,47	
06/03/14	Rip.	2,000	5 x 400 m Rec. 1'45" camminando = 3:05 - 3:05 - 3:19 - 3:14 - 3:17				
	Rip.	1,000		3	50	3,50	
16/03/14	Corsa	8,110		43	26	5,21	
24/03/14	Corsa	14,580		59	59	4,07	
09/04/14	Riscald.	2,060		8	03	3,55	
	Rip.	2,000	5 x 400 m Rec. 1'45" camminando = 3:00 - 3:07 - 3:12 - 3:17 - 3:17				
	Defatic.	2,020		8	02	3,58	
20/04/14	Corsa	8,000		44	45	5,35	
22/04/14	Corsa	8,090		44	09	5,27	
23/04/14	Riscald.	1,610		8	47	5,28	
	Rip.	3,200	8 x 400 m Rec. 2'00" camminando = 3:16 - 3:09 - 3:10 - 3:14 - 3:21 - 3:24 - 3:20 - 3:18				
28/04/14	Corsa	8,040		41	26	5,09	
11/05/14	Corsa	14,620	1	24	27	5,47	
12/05/14	Corsa	5,470		21	42	3,58	Attività consecutive a medie diverse
	Corsa	8,750		36	45	4,12	
01/06/14	Corsa	16,050	1	09	38	4,20	
08/06/14	Corsa	5,990		35	02	5,51	
22/06/14	Corsa	6,020		30	37	5,05	
24/06/14	Corsa	7,770		45	00	5,48	
01/07/14	Corsa	6,940		32	40	4,42	
09/07/14	Corsa	8,010		46	25	5,48	
28/07/14	Corsa	10,000		58	10	5,49	
30/07/14	Corsa	8,050		45	51	5,42	
01/08/14	Corsa	13,020	1	04	22	4,57	
03/08/14	Corsa	12,400		58	21	4,42	
11/08/14	Riscald.	2,370		11	48	4,58	
	Rip.	7,000	7 x 1.000 m Rec. 3'30" camminando = 3:45 - 3:38 - 3:46 - 3:39 - 3:44 - 3:43 - 3:48				
15/08/14	Corsa	13,300	1	19	15	5,57	
19/08/14	Corsa	7,720		32	49	4,15	Attività consecutive a medie diverse
	Corsa	2,570		14	30	5,39	
26/08/14	Corsa	16,270	1	11	35	4,24	
04/09/14	Corsa	7,630		43	05	5,39	
05/09/14	Corsa	15,580	1	27	56	5,39	
07/09/14	Corsa	12,980	1	14	39	5,45	
19/09/14	Corsa	8,000		34	20	4,18	
22/09/14	Corsa	9,190		51	06	5,34	
25/09/14	Corsa	8,050		32	28	4,02	
26/09/14	Corsa	8,010		43	50	5,28	
29/09/14	Corsa	6,820		39	35	5,48	
03/10/14	Corsa	9,030		49	31	5,29	
08/10/14	Corsa	6,110		27	47	4,33	
15/10/14	Corsa	14,080	1	01	17	4,21	
16/10/14	Riscald.	2,030		10	29	5,11	
	Rip.	3,000	3 x 1000 m Rec. 2'00" camminando = 3:40 - 3:40 - 3:32				
21/10/14	Corsa	14,150	1	4	59	4,36	
22/10/14	Corsa	7,060		37	35	5,19	
29/10/14	Corsa	14,100	1	12	19	5,08	
06/11/14	Corsa	10,570		58	16	5,31	
07/11/14	Corsa	8,080		43	55	5,26	
09/11/14	Corsa	23,480	2	16	38	5,49	
23/11/14	Corsa	14,420	1	6	49	4,38	
26/11/14	Corsa	7,560		41	35	5,30	
07/12/14	Corsa	12,180	1	10	50	5,49	
08/12/14	Corsa	8,020		49	00	6,07	
28/12/14	Corsa	9,39		51	36	5,30	