

ALLENAMENTI ANNO 2015

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN					ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	
		km	ore	min.	sec.	min/km	
01/01/15	Corsa	7,870		44	04	5,36	
04/01/15	Corsa	16,100	1	33	58	5,50	Dislivello ± 420 m
06/01/15	Corsa	8,560		55	36	6,30	Dislivello ± 310 m
07/01/15	Corsa	6,000		25	53	4,19	
08/01/15	Corsa	6,110		28	32	4,40	
11/01/15	Corsa	12,300	1	09	26	5,39	
14/01/15	Corsa	8,380		41	34	4,58	
19/01/15	Corsa	10,000		45	06	4,31	
22/01/15	Corsa	11,980		54	02	4,31	
27/01/15	Corsa	14,000	1	02	03	4,26	
29/01/15	Corsa	12,260		52	28	4,17	
09/02/15	Corsa	10,170		45	39	4,29	
10/02/15	Corsa	6,010		25	08	4,11	
12/02/15	Corsa	16,280	1	15	49	4,39	
17/02/15	Corsa	11,540		52	09	4,31	
19/02/15	Corsa	21,120	1	43	30	4,54	
25/02/15	Riscald.	3,130		15	11	4,51	
	Rip.	2,800	7 x 400 m Rec. 1'30" camminando = 3:32 - 3:25 - 3:23 - 3:25 - 3:25 - 3:27 - 3:25				
04/03/15	Corsa	10,150		45	59	4,32	
06/03/15	Riscald.	2,800		12	41	4,32	
	Rip.	2,400	6 x 400 m Rec. 1'30" camminando = 3:30 - 3:25 - 3:23 - 3:15 - 3:23 - 3:23				
10/03/15	Corsa	10,010		54	47	5,28	
13/03/15	Corsa	10,610		54	52	5,10	
19/03/15	Riscald.	2,000		09	18	4,39	
	Rip.	6,000	15 x 400 m Rec. 1'30" camminando = 3:40 - 3:32 - 3:32 - 3:25 - 3:23 - 3:15 - 3:15 - 3:25 - 3:27 - 3:35 - 3:32 - 3:27 - 3:25 - 3:12 - 3:12				
31/03/15	Corsa	10,660	1	00	56	5,43	
05/04/15	Corsa	12,520	1	07	41	5,24	
20/04/15	Corsa	5,740		33	23	5,49	
22/04/15	Corsa	7,610		35	18	4,38	
28/04/15	Corsa	4,010		17	20	4,19	Recuperato 9 minuti camminando e poi ripartito
	Corsa	3,010		11	31	3,50	
29/04/15	Corsa	7,880		44	32	5,39	
08/05/15	Corsa	8,600		40	33	4,43	
11/05/15	Corsa	8,030		39	28	4,55	
29/05/15	Riscald.	3,820		22	53	6,00	
	Rip.	4,000	5 x 800 m Rec. 4' fermo = 3:54 - 3:37 - 3:35 - 3:34 - 3:29				
02/06/15	Corsa	12,100	1	12	18	5,59	Dislivello ± 80 m
04/06/15	Riscald.	2,820		12	50	4,33	
	Rip.	4,000	5 x 800 m Rec. 4' fermo = 3:30 - 3:21 - 3:30 - 3:36 - 3:34				
20/06/15	Riscald.	1,610		09	0	5,36	
	Rip.	3,200	8 x 400 m Rec. 1'30" camminando = 3:25 - 3:37 - 3:30 - 3:25 - 3:30 - 3:35 - 3:17 - 3:20				
31/07/15	Corsa	6,200		31	46	5,07	
03/08/15	Corsa	12,440		59	48	4,48	
05/08/15	Corsa	18,010	1	46	32	5,55	Dislivello ± 350 m
06/08/15	Corsa	3,960		22	3	5,34	
07/08/15	Corsa	4,550		26	16	5,47	
	Corsa	3,010		15	37	5,12	
08/08/15	Corsa	9,360		54	7	5,47	
10/08/15	Corsa	12,400		56	56	4,35	
11/08/15	Corsa	13,730	1	22	8	5,59	Dislivello ± 320 m
14/08/15	Corsa	5,010		25	37	5,07	
18/08/15	Corsa	6,990		32	8	4,36	
26/08/15	Corsa	8,010		37	29	4,41	
14/09/15	Corsa	8,080		39	26	4,53	
15/09/15	Corsa	8,040		37	59	4,43	
17/09/15	Corsa	8,270		39	18	4,45	
21/09/15	Corsa	8,590		47	9	5,29	
27/09/15	Corsa	13,670	1	22	53	6,04	
29/09/15	Corsa	8,870		43	51	4,57	
30/09/15	Corsa	8,030		33	10	4,08	
05/10/15	Corsa	10,140		49	47	4,55	
13/10/15	Corsa	9,010		41	08	4,34	
16/10/15	Riscald.	4,110		19	28	4,44	
	Rip.	4,000	10 x 400 m Rec. 1'30" camminando = 3:17 - 3:20 - 3:27 - 3:27 - 3:32 - 3:35 - 3:25 - 3:30 - 3:35 - 3:17				
20/10/15	Corsa	7,330		31	54	4,21	
22/10/15	Riscald.	2,460		11	11	4,33	
	Rip.	3,200	8 x 400 m Rec. 1'30" camminando = 3:32 - 3:27 - 3:15 - 3:27 - 3:23 - 3:27 - 3:27 - 3:10				
27/10/15	Corsa	12,070		52	51	4,23	
01/11/15	Corsa	4,480		24	57	5,34	
04/11/15	Riscald.	4,050		18	06	4,28	
	Rip.	2,000	5 x 400 m Rec. 1'25" camminando = 3:17 - 3:23 - 3:23 - 3:27 - 3:27				
06/11/15	Riscald.	2,000		08	50	4,25	
	Rip.	4,400	1 x 200, 1 x 400, 1 x 600, 8 x 400 m con rec. 1'25" camminando = 3:10 - 3:27 - 3:33 - 3:30 - 3:30 - 3:30 - 3:32 - 3:20 - 3:27 - 3:30 - 3:27				
22/11/15	Corsa	13,690	1	03	34	4,39	
27/11/15	Corsa	10,290		43	55	4,16	
08/12/15	Riscald.	11,630	1	07	16	5,47	
	Rip.	1,200	3 x 400 m con rec. 1'25" fermo = 3:20 - 3:17 - 3:25				
20/12/2015	Corsa	11,980	1	05	30	5,28	
26/12/2015	Corsa	15,960	1	41	48	6,23	Dislivello ± 420 m
28/12/2015	Corsa	7,670		39	22	5,08	