

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN					ANNOTAZIONI	
		DIST.	TEMPO			MEDIA		
		km	ore	min.	sec.	min/km		
01/01/16	Corsa	6,040		34	29	5,43		
03/01/16	Corsa	6,430		36	44	5,43		
17/01/16	Corsa	12,160	1	06	56	5,30	Dislivello ± 310 m	
18/01/16	Corsa	7,180		31	25	4,22		
26/01/16	Riscald.	6,180		35	24	5,44		
	Rip.	2,490		6 x 400 m con rec. 1'25" camminando = 1'30"40 - 1'22"10 - 1'20"18 - 1'22"20 - 1'20"52 - 1'22"00				
29/01/16	Riscald.	10,850	1	02	0	5,43		
	Rip.	2,020		5 x 400 m con rec. 1'25" camminando = 1'21"52 - 1'20"05 - 1'21"22 - 1'22"20 - 1'23"15 - 1'19"95				
02/02/16	Riscald.	2,000		08	42	4,21		
	Rip.	4,080		5 x 800 m Rec. 2' camminando = 2'59"35 - 3'01"52 - 2'56"85 - 2'57"52 - 2'57"72				
	Defatic.	2,010		08	32	4,15		
05/02/16	Riscald.	8,550		46	49	5,29		
	Rip.	2,140		5 x 400 m con rec. 1'15" camminando = 1'20"52 - 1'22"75 - 1'16"36 - 1'22"24 - 1'20"38				
12/02/16	Corsa	8,170		34	17	4,12		
15/02/16	Corsa	7,880		43	39	5,32		
16/02/16	Riscald.	3,190		16	07	5,03		
	Rip.	2,020		3 x 800 m con rec. 1'45" camminando = 2'59"85 - 2'59"40 - 2'55"75				
18/02/16	Corsa	7,000		29	02	4,09	Corsa veloce con rec. 3'30" e	
		7,130		32	30	4,33	ripartenza con corsa brillante	
21/02/16	Corsa	21,160	1	43	01	4,52		
24/02/16	Corsa	6,000		25	09	4,11		
02/03/16	Corsa	9,510		43	43	4,36		
08/03/16	Corsa	7,000		28	43	4,06		
09/03/16	Corsa	7,010		32	35	4,39		
14/03/16	Corsa	9,900		57	27	5,48		
22/03/16	Corsa	6,990		28	13	4,02		
24/03/16	Corsa	16,490	1	36	46	5,52		
29/03/16	Riscald.	4,100		21	28	5,14		
	Rip.	3,650		3 x 800 m con rec. 400 m camminando veloce = 2'57"08 - 2'56"82 - 2'57"20				
30/03/16	Riscald.	7,010		39	44	5,40		
	Rip.	2,260		5 x 400 m con rec. 1'15" camminando = 1'18"42 - 1'18"75 - 1'19"45 - 1'21"50 - 1'19"88				
11/04/16	Corsa	5,800		33	00	5,42		
13/04/16	Riscald.	2,870		13	11	4,35		
	Rip.	4,050		5 x 800 m con rec. 1'10" camminando = 2'56"68 - 2'57"24 - 2'55"21 - 2'54"38 - 2'52"40				
18/04/16	Corsa	14,190	1	11	32	5,02		
22/04/16	Corsa	8,670	1	01	02	7,02	Dislivello ± 510 m	
29/04/16	Corsa	10,050		54	32	5,26		
04/05/16	Corsa	12,410	1	01	50	4,59		
10/05/16	Corsa	8,450		53	43	6,22		
13/05/16	Corsa	7,130		40	53	5,44		
27/05/16	Corsa	12,340	1	00	12	4,53		
01/06/16	Corsa	14,570	1	12	31	4,59		
03/06/16	Riscald.	3,210		14	19	4,28		
	Rip.	4,580		3 x 800, 5 x 400 con rec. 1'10" camminando = 3:00 - 2:55 - 2:54 - 1:26 - 1:24 - 1:24 - 1:21 - 1:22				
07/06/16	Riscald.	2,000		8	50	4,25		
	Rip.	2,910		7 x 400 con rec. 1'20" camminando = 1:21 - 1:19 - 1:20 - 1:23 - 1:21 - 1:22 - 1:23				
01/07/16	Corsa	10,560		58	11	5,31		
08/07/16	Corsa	10,020		56	33	5,39		
15/07/16	Corsa	6,370		29	58	4,42		
22/07/16	Corsa	8,050		41	03	5,06		
21/08/16	Corsa	14,730	1	10	22	4,47		
23/08/16	Corsa	8,990		39	48	4,26		
12/09/16	Corsa	10,020		47	02	4,42		
16/09/16	Corsa	10,060		48	22	4,48		
20/09/16	Corsa	9,330		42	07	4,31		
21/09/16	Corsa	11,870	1	03	07	5,19		
23/09/16	Corsa	11,010		50	27	4,35		
28/09/16	Riscald.	2,010		8	48	4,23		
	Rip.	4,880		6 x 800 con rec. 1'45" camminando = 2:50 - 2:52 - 2:55 - 2:59 - 2:56 - 2:55				
28/09/16	Riscald.	2,000		9	15	4,37		
	Rip.	4,100		5 x 800 con rec. 1'45" camminando = 2:55 - 2:54 - 2:54 - 2:57 - 2:54				
03/10/16	Corsa	12,480	1	03	07	5,03		
05/10/16	Corsa	10,170		52	13	5,08		
07/10/16	Corsa	9,900		52	43	5,19		
10/10/16	Corsa	9,000		50	46	5,38		
12/10/16	Riscald.	3,980		20	03	5,02		
	Rip.	3,270		4 x 800 con rec. 1'45" camminando = 3:03 - 3:00 - 2:55 - 2:51				
18/10/16	Corsa	11,360	1	02	28	5,30		
19/10/16	Corsa	11,590		57	52	5,00		
21/10/16	Corsa	12,940	1	00	33	4,41	In pista	
24/10/16	Corsa	12,110	1	02	03	5,08		
26/10/16	Riscald.	7,990		43	52	5,29		
	Rip.	3,250		4 x 800 con rec. 1'45" camminando = 2:56 - 2:56 - 2:55 - 2:53				
28/10/16	Corsa	8,980		49	07	5,28		
02/11/16	Corsa	10,260		54	52	5,21		
09/11/16	Riscald.	8,410		47	02	5,36		
	Rip.	3,180		4 x 800 con rec. 1'45" camminando = 3:02 - 2:55 - 2:56 - 2:53				
11/11/16	Corsa	11,110		58	45	5,17		
14/11/16	Corsa	10,140		55	03	5,26		
18/11/16	Corsa	10,080		53	48	5,20		
21/11/16	Corsa	11,050		59	16	5,22		
25/11/16	Corsa	11,740	1	03	18	5,23		
30/11/16	Corsa	10,330		52	44	5,06		

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN					ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	
		km	ore	min.	sec.	min/km	
02/12/16	Corsa	10,910		58	13	5,20	
08/12/16	Corsa	8,100		47	55	5,55	
23/12/16	Corsa	7,670		35	07	4,35	Al termine prima parte fermato 5 minuti e ripartito
		7,620		33	42	4,25	
26/12/16	Corsa	1,000		5	08	5,08	Riscaldamento
		5,070		21	37	4,16	Corsa veloce
		5,660		32	44	5,47	Corsa defaticante
30/12/16	Corsa	1,000		6	16	6,16	Riscaldamento
		7,000		33	41	4,13	Corsa veloce
		1,140		5	40	4,58	Corsa defaticante