

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN						ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	FC media	
		km	ore	min.	sec.	min/km	bpm	
01/01/19	Corsa	4,050		22	27	5,33	134	
02/01/19	Corsa	12,440		54	07	4,21	146	
03/01/19	Riscald.	1,730		8	23	4,51	132	Mattina
	Rip.	2,800		7x400 con rec. 45" camminando = Rip.1'24"06-3'30"/km bpm max 159 Rip.1'26"62-3'37"/km bpm max 164 Rip.1'20"89-3'22"/km bpm max 169 Rip.1'25"32-3'33"/km bpm max 173 Rip.1'23"54-3'29"/km bpm max 165 Rip.1'25"92-3'35"/km bpm max 172 Rip.1'25"24-3'33"/km bpm max 168				
	Defatic.	3,430		15	28	4,31	153	
	Corsa	7,510		30	00	4,00		Sera dopo 6 ore (su tapis roulant) + 1h di spinning
04/01/19	Corsa	13,040	1	03	22	4,52	139	
08/01/19	Corsa	8,020		36	21	4,32	152	
10/01/19	Corsa	15,670	1	16	56	4,55	146	
14/01/19	Corsa	3,970		15	00	3,47	---	Su tapis roulant + 1h di spinning
16/01/19	Corsa	7,250		47	25	6,33	139	Dislivello +312,0 / -16,5 metri
	Corsa	7,330		36	47	5,01	135	Dislivello +20,5 / -307,8 metri
	Corsa	9,990		56	39	5,40	135	Sera dopo 6,45 ore
21/01/19	Corsa	6,900		25	00	3,37	---	Su tapis roulant + 1h di spinning
23/01/19	Corsa	12,090		52	31	4,21	158	
25/01/19	Corsa	12,020		47	50	3,59	167	
28/01/19	Corsa	5,330		20	00	3,45	---	Su tapis roulant
	Corsa	2,250		10	00	4,27	---	Su tapis roulant
30/01/19	Corsa	13,130	1	07	09	5,07	138	
03/02/19	Corsa	14,750	1	48	46	7,22	---	
04/02/19	Corsa	5,850		22	00	3,46	---	Su tapis roulant
	Corsa	3,320		15	00	4,31	---	Su tapis roulant
06/02/19	Corsa	12,170		54	13	4,27	148	
08/02/19	Corsa	12,100	1	00	57	5,02	142	
12/02/19	Corsa	15,240	1	21	42	5,22	133	
14/02/19	Corsa	12,960	1	07	15	5,11	135	
17/02/19	Corsa	15,070	1	21	13	5,23	140	
18/02/19	Corsa	7,460		30	00	4,01	---	Su tapis roulant
21/02/19	Corsa	5,140		20	02	3,54	164	Fermato 3 minuti e ripartito
	Corsa	7,030		30	36	4,21	151	
25/02/19	Corsa	5,270		20	00	3,48	---	Su tapis roulant
26/02/19	Corsa	20,220	1	45	25	5,13	141	
01/03/19	Corsa	12,000	1	03	07	5,16	135	
04/03/19	Corsa	7,880		30	00	3,48	---	Su tapis roulant
06/03/19	Corsa	12,710		56	10	4,25	155	
08/03/19	Corsa	16,070	1	19	10	4,56	155	
11/03/19	Corsa	7,280		30	00	4,07	---	Su tapis roulant
15/03/19	Corsa	12,100	1	18	41	6,30	122	
17/03/19	Corsa	14,520	1	04	02	4,25	158	Pomeriggio 6h dopo gara di Albiano
18/03/19	Corsa	4,450		20	00	4,30	---	Su tapis roulant
19/03/19	Corsa	13,670	1	01	27	4,30	149	
22/03/19	Corsa	10,070		40	47	4,03	165	Fermato 3 minuti e ripartito
	Corsa	8,040		36	29	4,32	150	
25/03/19	Corsa	6,790		30	00	4,25	---	Su tapis roulant
26/03/19	Corsa	16,780	1	26	57	5,11	134	
28/03/19	Corsa	14,760	1	04	34	4,23	155	
02/04/19	Corsa	8,880		39	53	4,30	154	
05/04/19	Corsa	16,110	1	21	07	5,02	143	
07/04/19	Corsa	14,270	1	07	51	4,45	150	
08/04/19	Corsa	7,060		30	00	4,15	---	Su tapis roulant
11/04/19	Corsa	10,100		52	00	5,09	132	
16/04/19	Corsa	10,960		46	50	4,16	162	
20/04/19	Corsa	21,030	1	45	23	5,01	147	
21/04/19	Corsa	12,350	1	03	16	5,07	139	
02/05/19	Corsa	3,120		17	07	4,32	139	
03/05/19	Corsa	14,990	1	10	47	4,43	148	
08/05/19	Corsa	5,590		20	57	3,45	165	
09/05/19	Corsa	12,380		54	25	4,24	150	
12/05/19	Corsa	9,810		49	46	5,01	139	
17/05/19	Corsa	15,960	1	27	42	5,30	---	
24/05/19	Corsa	23,170	2	09	41	5,36	---	Dopo 12 km fermato 25' - Dopo 18 km fermato 25'
26/05/19	Corsa	23,650	1	58	04	5,00	134	Dopo 12 km fermato 30' - Dopo 18 km fermato 15'
29/05/19	Riscald.	2,270		10	51	4,47	130	
	Rip.	4,000		4x200 con rec. 1' camminando = Rip.40"38-3'22"/km bpm max 151 Rip.38"51-3'13"/km bpm max 162 Rip.36"31-3'02"/km bpm max 162 Rip.37"65-3'08"/km bpm max 168 2x400 con rec. 1'45" camminando = Rip.1'16"04-3'10"/km bpm max 180 Rip.1'17"99-3'15"/km bpm max 176 1x800 con rec. 3'30" camminando = Rip.2'41"46-3'22"/km bpm max 184 2x400 con rec. 1'45" camminando = Rip.1'21"08-3'23"/km bpm max 178 Rip.1'21"23-3'23"/km bpm max 180 4x200 con rec. 1' camminando = Rip.37"03-3'05"/km bpm max 170 Rip.36"22-3'01"/km bpm max 174 Rip.37"36-3'07"/km bpm max 176 Rip.37"40-3'07"/km bpm max 180				
	Defatic.	3,430		6	24	5,01	157	
04/06/19	Corsa	7,740		40	13	5,12	---	
07/06/19	Corsa	15,110	1	12	31	4,48	---	
13/06/19	Corsa	7,550		40	37	5,23	---	
13/07/19	Corsa	4,030		21	43	5,24	135	
16/07/19	Corsa	8,100		38	02	4,42	144	
21/07/19	Corsa	8,090		36	59	4,34	155	
23/07/19	Corsa	4,020		18	02	4,29	152	Fermato 5 minuti e ripartito
	Corsa	2,010		9	03	4,30	158	Fermato 5 minuti e ripartito
	Corsa	2,030		8	19	4,06	165	
24/07/19	Corsa	6,070		26	13	4,19	165	
26/07/19	Corsa	6,040		27	18	4,31	151	Fermato 20 minuti e ripartito
	Corsa	6,180		29	41	4,48	147	
30/07/19	Corsa	5,090		23	33	4,38	147	Camminato 30 minuti e ripartito
	Corsa	5,170		28	00	5,25	130	

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN						ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	FC media	
		km	ore	min.	sec.	min/km	bpm	
11/08/19	Corsa	8,530		46	37	5,28	135	Fermato 50 minuti e ripartito
		3,030		15	35	5,09	145	
12/08/19	Corsa	9,030		44	32	4,56	143	
16/08/19	Corsa	5,530		25	23	4,35	144	Camminato 3 minuti e ripartito
		5,610		24	35	4,23	163	
18/08/19	Corsa	11,070		50	40	4,35	156	
19/08/19	Corsa	4,000		21	15	5,19	135	Fermato 1h10' minuti e ripartito
		2,110		12	15	5,49	128	
21/08/19	Corsa	7,030		30	57	4,24	174	Camminato 20 minuti e ripartito
		5,050		23	19	4,37	155	
25/08/19	Corsa	8,040		37	43	4,41	155	Camminato/fermato 40 minuti e ripartito
		5,030		23	59	4,46	157	
27/08/19	Corsa	6,160		26	36	4,19	152	Camminato 25 minuti e ripartito
		6,200		30	01	4,51	143	
28/08/19	Corsa	11,740		54	14	4,37	147	
29/08/19	Corsa	6,790		32	43	4,49	146	Poi camminato 1h 25'
22/09/19	Corsa	5,030		21	03	4,11	157	
		2,880		14	21	4,59	139	Camminato 50 minuti e ripartito
		5,430		28	35	5,16	134	
24/09/19	Corsa	7,280		32	18	4,26	167	Camminato 50 minuti e ripartito
		5,860		33	34	5,43	150	
25/09/19	Corsa	10,370		49	25	4,46	177	
29/09/19	Corsa	15,050	1	10	57	4,43	168	Pomeriggio 8h dopo gara Cuceglia
30/09/19	Corsa	8,060		37	52	4,42	149	
01/10/19	Corsa	4,580		19	48	4,20	151	Camminato 20 minuti e ripartito
		4,780		23	27	4,54	139	
03/10/19	Corsa	14,180	1	05	33	4,37	140	
08/10/19	Corsa	7,000		30	53	4,25	151	
		7,140		29	25	4,07	162	
10/10/19	Corsa	6,730		34	20	5,06	136	Fermato 20 minuti e ripartito
		6,040		24	51	4,07	158	
11/10/19	Corsa	5,810		32	25	5,35		
14/10/19	Corsa	14,870	1	20	05	5,23		
16/10/19	Corsa	10,050		44	19	4,25	151	
18/10/19	Corsa	8,280		43	18	5,14	144	Fermato 10 minuti e ripartito
		8,070		44	47	5,33	131	Dislivello +152,7 / -153,8 metri
20/10/19	Corsa	10,500						Defaticamento dopo gara Volpiano
21/10/19	Corsa	17,550	1	30	26	5,09		
23/10/19	Corsa	19,360	1	29	57	4,39		
28/10/19	Corsa	14,210	1	14	18	5,14		
29/10/19	Corsa	13,640	1	03	38	4,40		
30/10/19	Corsa	11,720	1	05	54	5,37		
04/11/19	Corsa	13,420	1	06	26	4,57		
05/11/19	Corsa	11,070		55	37	5,02		
13/11/19	Corsa	12,040		56	56	4,44		
24/11/19	Corsa	19,340	2	03	53	6,24		
28/11/19	Corsa	6,050		27	48	4,36		
01/12/19	Corsa	19,650	2	00	27	6,08		
04/12/19	Corsa	12,620		57	42	4,34		Dislivello +99,1 / -69,4
08/12/19	Corsa	15,010	1	31	02	6,04		Dislivello +224,6 / -220,7
13/12/19	Corsa	12,310		55	31	4,31		
15/12/19	Corsa	14,000	1	12	07	5,09		
22/12/19	Corsa	14,460	1	26	34	5,59		
24/12/19	Corsa	26,670	2	33	30	5,45		Dislivello +519,7 / -496,3
26/12/19	Corsa	17,400	2	04	41	7,10		Dislivello +437,3 / -439,7
29/12/19	Corsa	8,100		48	12	5,57		Dislivello +213,6 / -63,1
29/12/19	Corsa	8,070		43	06	5,21		Dislivello +63,7 / -219,1
31/12/19	Corsa	20,850	1	57	07	5,37		