

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN or VECTRA								ANNOTAZIONI
		DIST.	TEMPO			MEDIA	FC media	Disliv.		
		km	ore	min.	sec.	min/km	bpm	+	-	
06/01/20	Corsa	19,730	1	58	03	5,59	---	434,7	420,4	
08/01/20	Corsa	6,030		26	00	4,19	---			
12/01/20	Corsa	15,420	1	24	21	5,28	---	171	146,4	
15/01/20	Corsa	7,010		30	08	4,18	---			Fermato 5' minuti e ripartito
		7,110		31	29	4,26	---			
16/01/20	Riscald.	1,310		7	13	5,30	---			
	Rip.	5,500	6x500 con rec. 500 a passo lento = Rip.1'55"40-3'51"/km Rec.4'54"37-5'58"/km Rip.1'56"59-3'53"/km Rec.3'06"12-6'12"/km Rip.1'49"34-3'39"/km Rec.2'43"34-5'27"/km Rip.1'52"49-3'45"/km Rec.3'07"63-6'15"/km Rip.1'49"75-3'39"/km Rec.2'50"30-541"/km Rip.1'48"45-3'37							
	Defatic.	1,700		8	55	5,16	---			
19/01/20	Corsa	8,820		51	10	5,48	---			Defaticamento dopo gara Moncrivello - Dislivello +34,3 / -47,1
22/01/20	Riscald.	1,580		8	05	5,06	126			
	Rip.	4,000	10x400 con rec. 1' camminando = Rip.1'27"98-3'40"/km bpm max 155 Rip.1'25"91-3'35"/km bpm max 166 Rip.1'29"69-3'44"/km bpm max 167 Rip.1'23"15-3'28"/km bpm max 173 Rip.1'27"05-3'38"/km bpm max 172 Rip.1'22"15-3'25"/km bpm max 177 Rip.1'26"14-3'35"/km bpm max 176 Rip.1'22"55-3'26"/km bpm max 178 Rip.1'27"20-3'38"/km bpm max 178 Rip.1'18"80-3'17"/km bpm max 185							
29/01/20	Corsa	6,120		25	51	4,13	---			Fermato 5' minuti e ripartito
		6,070		29	11	4,49	---			
12/02/20	Corsa	5,520		22	45	4,07	---			
		10,360		56	37	5,28	---			
14/02/20	Corsa	13,170		59	08	4,29	---			A metà fermato 5' minuti e ripartito - Inserito 6 tratti da 600 m corsi più veloci
17/02/20	Corsa	13,160	1	02	01	4,43	---			
20/02/20	Corsa	13,160		58	41	4,28	---			
21/02/20	Corsa	13,320	1	06	30	4,59	---			
24/02/20	Corsa	13,010		59	28	4,34	---			
25/02/20	Corsa	10,320		45	04	4,22	---			
28/02/20	Corsa	8,100		44	48	5,32	---			
01/03/20	Corsa	16,390	1	29	52	5,29	---			
03/03/20	Corsa	4,530		18	54	4,10	---			Fermato 5' minuti e ripartito
		7,700		36	07	4,41	---			
04/03/20	Corsa	4,290		17	16	4,01	---			Fermato 3' minuti e ripartito
		6,720		35	19	5,15	---			
06/03/20	Corsa	18,680	1	31	11	4,53	---			
07/03/20	Corsa	4,650		29	22	6,19	166	438,7		Fermato 50' minuti e ripartito
		4,730		19	37	4,09	138		438,7	
08/03/20	Corsa	15,240	1	28	12	5,47	---	160,7	156,3	
11/03/20	Corsa	10,830		57	14	5,17	---			Fermato 25' minuti e ripartito
		5,630		28	15	5,01	---			Fermato 42' minuti e ripartito
		9,430		47	49	5,04	---			Fermato 22' minuti e ripartito
		6,070		31	02	5,07	---			
<b>Aprile</b>										
06/05/20	Corsa	7,140		43	03	6,02	143			Dopo 56 giorni di inattività, chiuso in casa senza alcuna attività fisica
07/05/20	Corsa	6,550		36	15	5,32	151			
08/05/20	Corsa	4,170		24	38	5,54	145			
10/05/20	Corsa	22,430	2	05	19	5,35	155			
14/05/20	Corsa	6,270		33	59	5,25	149			
15/05/20	Corsa	11,570	1	09	24	6,00	143			
20/05/20	Corsa	6,370		36	40	5,45	138			
24/05/20	Corsa	11,800	1	17	30	6,34	139			
26/05/20	Corsa	6,030		32	08	5,20	147			
28/05/20	Corsa	4,630		31	02	6,19	173	418,8		Fermato 25' minuti e ripartito
		4,690		18	35	3,58	152		417,6	
30/05/20	Corsa	6,820		52	37	7,43	127			
31/05/20	Corsa	9,670	1	14	41	7,43	150	743,5		
07/06/20	Corsa	15,600	1	31	10	5,51				
13/06/20	Corsa	4,600		40	30	8,48		427,2		Fermato 33' minuti e ripartito
		4,770		18	35	3,58			426,7	
14/06/20	Corsa	14,240	1	20	19	5,38		148,6	130,7	
19/06/20	Corsa	6,340		31	48	5,01				
21/06/20	Corsa	13,700	1	20	00	5,5		68,9	54,4	
27/06/20	Corsa	11,710	1	15	45	6,28		416,1	438	
01/07/20	Corsa	4,040		20	48	5,09	141			
08/07/20	Corsa	5,150		23	35	4,35	154			Camminato 18' minuti e ripartito
		5,030		22	18	4,26	162			
12/07/20	Corsa	5,160		23	02	4,28	166			Camminato 8' minuti e ripartito
		6,060		29	36	4,53	159			
14/07/20	Corsa	6,050		26	08	4,19	159			
28/07/20	Corsa	10,080		50	19	5,00	151			
19/08/20	Corsa	6,040		29	33	4,54	153			
22/08/20	Corsa	10,420		49	41	4,46	163			
24/08/20	Corsa	10,110		49	24	4,53	153			
25/08/20	Corsa	10,010		47	33	4,45	149			
02/09/20	Corsa	5,100		21	12	4,10	164			Camminato 15' minuti e ripartito
		6,190		32	24	5,14	147			
06/09/20	Corsa	21,370	1	54	04	5,20	157			Fermato 10' a metà percorso
12/09/20	Corsa	19,680	1	48	55	5,32	155	242,3	241,4	
20/09/20	Corsa	24,100	2	11	51	5,28	146			Mattino
27/09/20	Corsa	4,540		20	57	4,37	158	41,4	37,7	Fermato 10' minuti e ripartito
		19,480	1	42	39	5,16	165	249,4	242,9	
29/09/20	Corsa	5,870		25	01	4,16	163			
30/09/20	Corsa	5,130		22	32	4,24	154			Camminato 5' minuti e ripartito
		5,120		20	54	4,05	166			
04/10/20	Corsa	27,050	2	15	49	5,01	151	239,4	240,7	
07/10/20	Corsa	5,040		20	40	4,06	160			
11/10/20	Corsa	18,710	2	04	04	6,38	141	492,6	502	
14/10/20	Corsa	7,070		30	04	4,15	159			
18/10/20	Corsa	18,700	2	06	03	6,44	142	274,1	275,5	
25/10/20	Corsa	16,640	1	34	33	5,41	144			
01/11/20	Corsa	14,570	2	12	22	9,05	129	672,7	671,5	
08/11/20	Corsa	17,170	1	22	55	4,50	163			
14/11/20	Corsa	13,010		59	58	4,36	166			
15/11/20	Corsa	21,930	1	47	25	4,54	160			Dal 17° km fermato 8 volte x un totale di 8'
22/11/20	Corsa	11,550		51	29	4,28	166			
28/11/20	Corsa	10,150		43	54	4,19	173			A metà fermato per 1' e ripartito
29/11/20	Corsa	11,100		52	03	4,41	161			
06/12/20	Corsa	10,490		49	23	4,43	166			
13/12/20	Corsa	14,170	1	08	15	4,49	165			A metà fermato per 3' e ripartito
20/12/20	Corsa	15,320	1	10	27	4,36		28,8	26,4	
24/12/20	Corsa	5,580		28	54	5,11	155			Camminato per 40' e ripartito
		6,370		32	46	5,08	162			
26/12/20	Corsa	7,380		40	33	5,30	155			Fermato per 20' e ripartito
		7,280		38	02	5,13	159			
27/12/20	Corsa	10,070		43	59	4,22	166			
29/12/20	Corsa	15,100	1	15	38	5,01	154			
31/12/20	Corsa	16,190	1	22	01	5,04	158			