

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN							ANNOTAZIONI	
		DIST.	TEMPO			MEDIA	FC media	Disliv.		
		km	ore	min.	sec.	min/km o km/h	bpm	+		-
01/01/21	Riposo									
02/01/21	Riposo									
03/01/21	Riposo									
04/01/21	Corsa	10,500		47	36	4,32	163			
05/01/21	Riposo									
06/01/21	Riposo									
07/01/21	Corsa	12,900	1	02	43	4,52	155			
08/01/21	Corsa	10,110		48	18	4,47	157			
09/01/21	Riposo									
10/01/21	Corsa	26,280	2	17	35	5,14	148			
11/01/21	Riposo									
12/01/21	Riposo									
13/01/21	Riposo									
14/01/21	Riposo									
15/01/21	Riposo									
16/01/21	Riposo									
17/01/21	Corsa	4,570		32	05	7,01	170	451,6		
		4,660		18	19	3,56	155		447,8	
									Fermato 8 minuti e ripartito	
18/01/21	Riposo									
19/01/21	Corsa	7,430		36	51	4,58	151			
21/01/21	Corsa	6,100		26	45	4,23	151			
22/01/21	Riposo									
23/01/21	Corsa	8,050		34	48	4,19	167			
24/01/21	Corsa	4,650		31	16	6,43	171	445		
		4,690		24	30	5,13	131		443	
									Fermato 17 minuti e ripartito	
25/01/21	Riposo									
26/01/21	Riposo									
27/01/21	Riposo									
28/01/20	Riscald.	1,860		9	13	4,58	140			
	Rip.	4,000								
	Defatic.	2,160		10	37	4,54	153			
									10x400 con rec. 1' camminando = Rip.1'34"91-3'57"/km bpm max 164 Rip.1'25"63-3'34"/km bpm max 172 Rip.1'25"33-3'33"/km bpm max 177 Rip.1'23"95-3'30"/km bpm max 177 Rip.1'31"46-3'49"/km bpm max 173 Rip.1'27"90-3'40"/km bpm max 171 Rip.1'29"57-3'44"/km bpm max 175 Rip.1'22"98-3'27"/km bpm max 177 Rip.1'29"00-3'42"/km bpm max 180 Rip.1'24"25-3'31"/km bpm max 182	
29/01/21	Riposo									
30/01/21	Riposo									
31/01/21	Corsa	4,610		31	36	6,51	173	440,7		
		4,790		23	54	4,59	130		444,3	
									Fermato 32 minuti e ripartito	
01/02/21	Riposo									
02/02/21	Riposo									
03/02/21	Riposo									
04/02/21	Riposo									
05/02/21	Riposo									
06/02/21	Riposo									
07/02/21	Corsa	10,290		58	24	5,40	147	40,2	25,8	
08/02/21	Riposo									
09/02/21	Riposo									
10/02/21	Riposo									
11/02/21	Riposo									
12/02/21	Riposo									
13/02/21	Riposo									
14/02/21	Riposo									
15/02/21	Riposo									
16/02/21	Riposo									
17/02/21	Riposo									
18/02/21	Riposo									
19/02/21	Riposo									
20/02/21	Riposo									
21/02/21	Riposo									
22/02/21	Riposo									
23/02/21	Riposo									
24/02/21	Riposo									
25/02/21	Riposo									
26/02/21	Riposo									
27/02/21	Riposo									
28/02/21	Riposo									
01/03/21	Riposo									
02/03/21	Riposo									
03/03/21	Riposo									
04/03/21	Riposo									
05/03/21	Riposo									
06/03/21	Riposo									
07/03/21	Riposo									
08/03/21	Riposo									
09/03/21	Riposo									
10/03/21	Riposo									
11/03/21	Riposo									
12/03/21	Riposo									
13/03/21	Riposo									
14/03/21	Riposo									
15/03/21	Riposo									
16/03/21	Riposo									
17/03/21	Riposo									
18/03/21	Riposo									
19/03/21	Riposo									
20/03/21	Riposo									
21/03/21	Riposo									
22/03/21	Riposo									
23/03/21	Riposo									
24/03/21	Riposo									
25/03/21	Riposo									
26/03/21	Riposo									
27/03/21	Riposo									
28/03/21	Riposo									
29/03/21	Riposo									
30/03/21	Riposo									
31/03/21	Bici	21,540	1	26	29	14,9	106	126	126	
									Piemonte-Torino-L.go Po - Dopo 51 giorni di inattività, senza alcuna attività fisica	
01/04/21	Corsa	6,290		35	24	5,38	146			
									Fermato 5 volte	
02/04/21	Bici	25,330	1	42	21	14,9	102	77	76	
									Piemonte-Torino-Villaretto-Settimo-San Mauro-Torino	
	Corsa	6,180		29	11	4,43	173			
									4 ore dopo la bici	
03/04/21	Riposo									
04/04/21	Riposo									
05/04/21	Corsa	11,550		55	48	4,50	170			
06/04/21	Riposo									
07/04/21	Riposo									
08/04/21	Riposo									
09/04/21	Riposo									
10/04/21	Corsa	11,520		53	11	4,37	165			
11/04/21	Riposo									
12/04/21	Riposo									
13/04/21	Riposo									
14/04/21	Riposo									
15/04/21	Riposo									
16/04/21	Riposo									
17/04/21	Bici	38,470	1	50	00	21	136	142	141	
									Piemonte-Torino-Moncalieri-Torino	
	Corsa	8,150		38	53	4,46	172			
									2 ore dopo la bici	
18/04/21	Riposo									
19/04/21	Bici	30,020	1	55	16	15,6	98	155	154	
									Piemonte-Torino-Pellerina-Parco Dora-L.go Po	
	Corsa	10,660		54	58	5,09	159			
									3 ore dopo la bici	