

ALLENAMENTI ANNO 2022

Agg. 14/05/22

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN							CADENZA [pam] media	LUNGHEZZA PASSO [m] media	RAPPORTO VERTICALE [%] medio	OSCILLAZIONE VERTICALE [cm] media	BILANCIAMENTO TCS [%] medio	TCS [ms] medio	TRAINING EFFECT		Exercise Load	ANNOTAZIONI	
		DIST. km	TEMPO			MEDIA min/km o km/h	FC media bpm	Disliv.							Aerobico	Anaerobico			
			ore	min.	sec.			+											-
01/01/22	Riposo																		
02/01/22	Riposo																		
03/01/22	Riposo																		
04/01/22	Riposo																		
05/01/22	Riposo																		
06/01/22	Corsa	5,030	22	18	4,26	160		177	1,25	6,7	8,5	50,4 S / 49,6 D	238	3,7	0	122	Camminato 20' e ripartito		
	Corsa	7,040	32	01	4,33	169		174	1,25	7,0	8,9	51,3 S / 48,7 D	246	4,6	0,8	198			
07/01/22	Riposo																		
08/01/22	Riposo																		
09/01/22	Riposo																		
10/01/22	Riposo																		
11/01/22	Riposo																		
12/01/22	Riposo																		
13/01/22	Riposo																		
14/01/22	Riposo																		
15/01/22	Riposo																		
16/01/22	Riposo																		
17/01/22	Riposo																		
18/01/22	Riposo																		
19/01/22	Riposo																		
20/01/22	Riposo																		
21/01/22	Riposo																		
22/01/22	Riposo																		
23/01/22	Corsa	14,040	1	09	26	4,57	164		165					5	0,3	290	Valori mancanti non disponibili		
24/01/22	Riposo																		
25/01/22	Riposo																		
26/01/22	Riposo																		
27/01/22	Riposo																		
28/01/22	Riposo																		
29/01/22	Riposo																		
30/01/22	Corsa	5,680	29	06	5,07	156		162	1,16	8,6	10,2	50,3 S / 49,7 D	263	3,7	0	116	Fermato 5' e ripartito		
	Corsa	5,810	29	48	5,08	166		167	1,15	8,2	9,6	50,7 S / 49,3 D	264	3,8	0	129			
31/01/22	Riposo																		
01/02/22	Riposo																		
02/02/22	Riposo																		
03/02/22	Riposo																		
04/02/22	Riposo																		
05/02/22	Riposo																		
06/02/22	Riposo																		
07/02/22	Riposo																		
08/02/22	Riposo																		
09/02/22	Riposo																		
10/02/22	Riposo																		
11/02/22	Riposo																		
12/02/22	Riposo																		
13/02/22	Riposo																		
14/02/22	Riposo																		
15/02/22	Riposo																		
16/02/22	Riposo																		
17/02/22	Riposo																		
18/02/22	Riposo																		
19/02/22	Riposo																		
20/02/22	Riposo																		
21/02/22	Riposo																		
22/02/22	Riposo																		
23/02/22	Riposo																		
24/02/22	Riposo																		
25/02/22	Riposo																		
26/02/22	Riposo																		
27/02/22	Riposo																		
28/02/22	Riposo																		
01/03/22	Riposo																		
02/03/22	Riposo																		
03/03/22	Riposo																		
04/03/22	Riposo																		
05/03/22	Riposo																		
06/03/22	Riposo																		
07/03/22	Riposo																		
08/03/22	Riposo																		
09/03/22	Riposo																		
10/03/22	Riposo																		
11/03/22	Riposo																		
12/03/22	Riposo																		
13/03/22	Riposo																		
14/03/22	Riposo																		
15/03/22	Riposo																		
16/03/22	Riposo																		
17/03/22	Riposo																		
18/03/22	Riposo																		
19/03/22	Riposo																		
20/03/22	Riposo																		
21/03/22	Riposo																		
22/03/22	Riposo																		
23/03/22	Riposo																		
24/03/22	Riposo																		
25/03/22	Riposo																		
26/03/22	Riposo																		
27/03/22	Riposo																		
28/03/22	Riposo																		
29/03/22	Riposo																		
30/03/22	Riposo																		
31/03/22	Riposo																		
01/04/22	Riposo																		
02/04/22	Riposo																		
03/04/22	Corsa	8,020	42	53	5,21	159	46,5	42,4	163	1,14	8,6	9,9	50,6 S / 49,4 D	265	4,4	2,1	204		
04/04/22	Riposo																		
05/04/22	Riposo																		
06/04/22	Riposo																		
07/04/22	Riposo																		
08/04/22	Riposo																		
09/04/22	Riposo																		
10/04/22	Corsa	8,050	39	53	4,57	172	43,3	45,6	165	1,21	7,8	9,7	51,0 S / 49,0 D	259	4,9	2	237		
11/04/22	Riposo																		
12/04/22	Riposo																		
13/04/22	Riposo																		
14/04/22	Riposo																		
15/04/22	Riposo																		
16/04/22	Corsa	9,270	52	01	5,37	163	53,9	51,6	161	1,08	9	10	50,3 S / 49,7 D	279	4,7	0,7	205		
17/04/22	Riposo																		
18/04/22	Riposo																		
19/04/22	Riposo																		
20/04/22	Riposo																		
21/04/22	Riposo																		
22/04/22	Riposo																		
23/04/22	Riposo																		
24/04/22	Corsa	10,030	56	04	5,35	149	59,1	55,1	163	1,09	9	9,9	50,3 S / 49,7 D	282	4,4	2,1	204		
25/04/22	Riposo																		
26/04/22	Riposo																		
27/04/22	Riposo																		
28/04/22	Riposo																		
29/04/22	Riposo																		
30/04/22	Corsa	10,190	54	39	5,22	163	64,												

DATA	TIPO ALLENAMENTO	BY GARMIN								CADENZA [pam] media	LUNGHEZZA PASSO [m] media	RAPPORTO VERTICALE [%] medio	OSCILLAZIONE VERTICALE [cm] media	BILANCIAMENTO TCS [%] medio	TCS [ms] medio	TRAINING EFFECT		Exercise Load	ANNOTAZIONI
		DIST. km	TEMPO			MEDIA min/km o km/h	FC media bpm	Disliv.								Aerobico	Anaerobico		
			ore	min.	sec.			+	-										
15/05/22	Riposo																		
16/05/22	Riposo																		
17/05/22	Riposo																		
18/05/22	Riposo																		
19/05/22	Riposo																		
20/05/22	Riposo																		
21/05/22	Riposo																		
22/05/22	Riposo																		
23/05/22	Riposo																		
24/05/22	Riposo																		
25/05/22	Riposo																		
26/05/22	Riposo																		
27/05/22	Riposo																		
28/05/22	Riposo																		
29/05/22	Corsa	5,520	26	21	4,47	169			167	1,21	7,8	9,6	51,2 S / 48,8 D	264	4,3	0,1	168		
30/05/22	Riposo																		
31/05/22	Riposo																		
01/06/22	Riposo																		
02/06/22	Riposo																		
03/06/22	Riposo																		
04/06/22	Riposo																		
05/06/22	Corsa	10,050	51	41	5,09	168	50,6	47,4	166	1,16	8,2	9,7	51,1 S / 48,9 D	270	5	1,9	275		
06/06/22	Riposo																		
07/06/22	Riposo																		
08/06/22	Riposo																		
09/06/22	Riposo																		
10/06/22	Riposo																		
11/06/22	Riposo																		
12/06/22	Corsa	7,040	35	40	5,04	166			163	1,18	8,5	10,2	51,1 S / 48,9 D	262	4,7	1,7	217		
13/06/22	Riposo																		
14/06/22	Riposo																		
15/06/22	Riposo																		
16/06/22	Riposo																		
17/06/22	Riposo																		
18/06/22	Riposo																		
19/06/22	Corsa	10,270	55	53	5,27	154	55,5	51,2	164	1,12	8,9	10,1	50,7 S / 49,3 D	281	4,8	0	207		
20/06/22	Riposo																		
21/06/22	Riposo																		
22/06/22	Riposo																		
23/06/22	Riposo																		
24/06/22	Riposo																		
25/06/22	Corsa	10,040	52	59	5,17	154	50,5	49,4	164	1,13	8,6	9,9	51,2 S / 48,8 D	278	4,9	0,4	217		
26/06/22	Riposo																		
27/06/22	Riposo																		
28/06/22	Riposo																		
29/06/22	Riposo																		
30/06/22	Riposo																		
01/07/22	Riposo																		
02/07/22	Riposo																		
03/07/22	Riposo																		
04/07/22	Riposo																		
05/07/22	Riposo																		
06/07/22	Riposo																		
07/07/22	Riposo																		
08/07/22	Riposo																		
09/07/22	Corsa	6,040	40	04	6,38	132			157	0,94	10,7	10,3	49,8 S / 50,2 D	300	2,8	0	53		
10/07/22	Riposo																		
11/07/22	Riposo																		
12/07/22	Riposo																		
13/07/22	Riposo																		
14/07/22	Riposo																		
15/07/22	Riposo																		
16/07/22	Riposo																		
17/07/22	Riposo																		
18/07/22	Riposo																		
19/07/22	Riposo																		
20/07/22	Riposo																		
21/07/22	Riposo																		
22/07/22	Riposo																		
23/07/22	Riposo																		
24/07/22	Riposo																		
25/07/22	Riposo																		
26/07/22	Riposo																		
27/07/22	Riposo																		
28/07/22	Riposo																		
29/07/22	Riposo																		
30/07/22	Riposo																		
31/07/22	Riposo																		
01/08/22	Riposo																		
02/08/22	Riposo																		
03/08/22	Riposo																		
04/08/22	Riposo																		
05/08/22	Riposo																		
06/08/22	Riposo																		
07/08/22	Riposo																		
08/08/22	Riposo																		
09/08/22	Riposo																		
10/08/22	Riposo																		
11/08/22	Riposo																		
12/08/22	Riposo																		
13/08/22	Corsa	7,320	43	03	5,53	152			161	1,05	9,4	10	50,9 S / 49,1 D	289	4	0,1	146		
14/08/22	Riposo																		
15/08/22	Riposo																		
16/08/22	Riposo																		
17/08/22	Riposo																		
18/08/22	Riposo																		
19/08/22	Riposo																		
20/08/22	Riposo																		
21/08/22	Riposo																		
22/08/22	Riposo																		
23/08/22	Riposo																		
24/08/22	Riposo																		
25/08/22	Riposo																		
26/08/22	Riposo																		
27/08/22	Corsa	7,430	46	21	6,14	148			161	0,98	9,6	9,6	49,9 S / 50,1 D	295	3,8	0	122		
28/08/22	Riposo																		
29/08/22	Riposo																		
30/08/22	Riposo																		
31/08/22	Riposo																		
01/09/22	Riposo																		
02/09/22	Riposo																		
03/09/22	Riposo																		
04/09/22	Riposo																		
05/09/22	Riposo																		
06/09/22	Riposo																		
07/09/22	Riposo																		
08/09/22	Riposo																		
09/09/22	Riposo																		
10/09/22	Corsa	7,120	41	33	5,50	153			162	1,03	9,8	10,2	51,3 S / 48,7 D	286	3,7	0,6	124		
11/09/22	Riposo																		
12/09/22	Riposo																		
13/09/22	Riposo																		

