

GIORNO	DATA	DISTANZA GARMIN [KM]	PASSO [MIN/KM]	KM WEEK
--------	------	----------------------	----------------	---------

SETTIMANA 1	LU	30/01/2017			50,5	
	MA	31/01/2017	10,06	4,36		
	ME	01/02/2017				
	GI	02/02/2017	1 x 2,8 + 2 x 2,4 (rec. 800 m)	4,05 (4,51)		
	VE	03/02/2017				
	SA	04/02/2017				
SETTIMANA 2	DO	05/02/2017	28	4,50	40,7	
	LU	06/02/2017	12,08	4,45		
	MA	07/02/2017				
	ME	08/02/2017				
	GI	09/02/2017				
	VE	10/02/2017	4 x 800 (rec. 400 m)	3,47 (4,54)		
SETTIMANA 3	SA	11/02/2017			8,9	
	DO	12/02/2017	20,55	5,52		
	LU	13/02/2017				
	MA	14/02/2017	8,87	5,56		
	ME	15/02/2017				
	GI	16/02/2017				
SETTIMANA 4	VE	17/02/2017			43,3	
	SA	18/02/2017				
	DO	19/02/2017	Dal 16/02/17 al 22/02/17 colto da febbre e bronchite con catarro nei polmoni. Curato con antibiotico, antipiretici ed aerosol			
	LU	20/02/2017				
	MA	21/02/2017				
	ME	22/02/2017				
SETTIMANA 5	GI	23/02/2017	4 x 400 (rec. 1' da fermo)	3,41	23	
	VE	24/02/2017	10,05	4,35		
	SA	25/02/2017				
	DO	26/02/2017	21,17	4,26 - Finale 1h34'03"		
	LU	27/02/2017				
	MA	28/02/2017				
SETTIMANA 6	ME	01/03/2017	7,6	4,24	44,5	
	GI	02/03/2017				
	VE	03/03/2017				
	SA	04/03/2017				
	DO	05/03/2017	15,43	4,06		
	LU	06/03/2017				
SETTIMANA 7	MA	07/03/2017	9,12	5,34	36,3	
	ME	08/03/2017				
	GI	09/03/2017				
	VE	10/03/2017	14,19	4,40		
	SA	11/03/2017				
	DO	12/03/2017	21,2	4,04 - Finale 1h26'02"		
SETTIMANA 8	LU	13/03/2017			44	
	MA	14/03/2017	14,09	4,36		
	ME	15/03/2017	12,65	4,25		
	GI	16/03/2017				
	VE	17/03/2017				
	SA	18/03/2017				
SETTIMANA 9	DO	19/03/2017	9,58	4,07	47,7	
	LU	20/03/2017				
	MA	21/03/2017	7 x 400	3,57		
	ME	22/03/2017				
	GI	23/03/2017				
	VE	24/03/2017				
SETTIMANA 10	SA	25/03/2017	14,812	4,03	26,4	
	DO	26/03/2017	19,12	5,03		
	LU	27/03/2017				
	MA	28/03/2017	16,42	4,56		
	ME	29/03/2017				
	GI	30/03/2017	10,04	4,19		
SETTIMANA 11	VE	31/03/2017			43,1	
	SA	01/04/2017				
	DO	02/04/2017	21,24	4 - Finale 1h25'04"		
	LU	03/04/2017				
	MA	04/04/2017	Il 02/04/17 in tarda serata sono stato colto da febbre alta che è durata tutto il lunedì, lasciandomi fiacco sino al giovedì quando sono tornato ad uscire. Curato con antipiretici.			
	ME	05/04/2017				
SETTIMANA 12	GI	06/04/2017			20,1	
	VE	07/04/2017	12,08	4,33		
	SA	08/04/2017				
	DO	09/04/2017	14,27	4,09		
	LU	10/04/2017	13,08	4,56		
	MA	11/04/2017				
SETTIMANA 12	ME	12/04/2017			43,1	
	GI	13/04/2017				
	VE	14/04/2017	5	5		
	SA	15/04/2017	14,99	4,48		
	DO	16/04/2017	10	4,46		
	LU	17/04/2017				
SETTIMANA 12	MA	18/04/2017			20,1	
	ME	19/04/2017	11,06	4,31		
	GI	20/04/2017				
	VE	21/04/2017	9,06	4,29		
	SA	22/04/2017				
	DO	23/04/2017	MARATONA DI PADOVA			

PREPARAZIONE KM TOTALI CORSI: 428,5