

CRISTIAN		WORKOUTS PARZIALI							DETTAGLI "BEST WORKOUT"	NOTE ATLETICHE / SENSAZIONI	NOTE METABOLICHE / NUTRIZIONALI	
TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D				
14 > 20 GEN	TOT K	81,2	12,5	12,5	12,4	12,0	10,5	-	21,1	TEST VERIFICA SOGLIE MARTEDI 15/01/13 4X2000 REC 3' 1° FCM 162 PASSO 4'22 REC 4'40 2° FCM 166 PASSO 4'10 REC 5'17 3° FCM 171 PASSO 4'02 REC 4'56 4° FCM 174 PASSO 4'00	INIZIO PREPARAZIONE VIENNA. 145 BPM (LIPIDICO) = 4'50 AL KM. TEST = ATTUALMENTE FORSE VALGO 4'25 AL KM SULLA MARATONA (S2 = 160 BPM). NONOSTANTE UNA SETTIMANA CON DOPPIA SEDUTA DI QUALITA' (TEST E RIPETUTE IN SALITA) HO CORSO UNA BUONA HM DEMMY (1H31) CON 400 D+. GINOCCHIO COSI COSI.	PROFILO BASALE: 14 U (10+4) CIRCA 16 U DI BASALE PER 240/250 GR DI CHO DIE.
	TOT TIME	06:22:18	00:59:59	00:54:59	01:03:45	01:00:00	00:51:20	-	01:32:15			
	AVG PACE	04:43	LENTO	INTERVAL TRAINING	TRAIL	INTERVAL TRAINING	LENTO		GARA			

CRISTIAN		WORKOUTS PARZIALI							DETTAGLI "BEST WORKOUT"	NOTE ATLETICHE / SENSAZIONI	NOTE METABOLICHE / NUTRIZIONALI	
TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D				
21 > 27 GEN	TOT K	67,5	-	13,6	8,0	12,6	-	7,0	26,0	PRIMI 5 X 1K DELLA STAGIONE: 4'01•3'58•3'56•3,53•3,51 CAMP A CORTONA TRAIL RONDA VALLIGIANA: 17° ASSOLUTO.	SETTIMANA DI TRASFERTE IN CUI HO COMUNQUE RETTO BENE INSERENDO ALLENAMENTI DI QUALITA'. GLI IMPEGNI ISTITUZIONALI NON MI HANNO PENALIZZATO PIU' DI TANTO ANCHE SE ALLA RONDA VALLIGIANA HO CORSO CON PIU' FATICA DEL PREVISTO, SOPRATTUTTO IN SALITA!	NULLA DA RILEVARE. NON MI SCHIODO DA RAPPORTO I:CHO 1 A 15 (COMUNQUE A NOVEMBRE ERO A 1_10)
	TOT TIME	06:22:13	-	01:04:30	00:58:49	00:57:50	-	00:45:00	02:36:04			
	AVG PACE	05:40		LENTO	TRAIL	INTERVAL TRAINING		ALTRO	TRAIL			

CRISTIAN		WORKOUTS PARZIALI							DETTAGLI "BEST WORKOUT"	NOTE ATLETICHE / SENSAZIONI	NOTE METABOLICHE / NUTRIZIONALI	
TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D				
28 GEN > 3 FEB	TOT K	62,8			13,5	14,0	10,0	9,1	16,0	-	TRASFERTA PROSEGUITA IN PENISOLA SORRENTINA. ALLENAEMNTI COLLINARI E IN FARTLEK DATA LA CONFORMAZIONE DEL TERRITORIO. DOMENICA (DI NUOVO AD AREZZO) NON SONO RIUSCITO A SVOLGERE L'ALLENAMENTO PREFISSATO NE' COME RITMO NE' COME DISTANZA.	TRASFERTA A SORRENTO = ABBUFFATE E LASSISMO NUTRIZIONALE. AUMENTATO FABBISOGNO INSULINICO ANCHE SE HO IMPARATO A CONTROLLARMI E A GESTIRE LA CUCINA SORRENTINA. BOLO COMBO A GO-GO MA FUNZIONA!
	TOT TIME	05:19:48			01:09:38	01:08:43	00:51:25	00:50:02	01:20:00			
	AVG PACE	05:05			HILLRUN	HILLRUN	FARTLEK	HILLRUN	PROGRESS			

CRISTIAN		WORKOUTS PARZIALI							DETTAGLI "BEST WORKOUT"	NOTE ATLETICHE / SENSAZIONI	NOTE METABOLICHE / NUTRIZIONALI	
TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D				
25 FEB > 3 MAR	TOT K	91,8	29,2		11,4	14,2	12,6		24,4	LUENI: QUASI 30 KM @ 4'23 IN SOLITUDINE. FINALE IN PROGRESSIONE. DOMENICA: 10X1 4'08/4'25 CON FINALE A TUTTA	I PROBLEMI AL GINOCCHIO NON MI ABBANDONANO, MA PER FORTUNA SI PRESENTANO PRIMA O DOPO IL WORKOUT E MENO NEL DURANTE (DISCESE A PARTE). 91 KM IN 7 GG CON DUE LUNGHICI VICINI MI FANNO COMUNQUE BENE SPERARE SULLA MIA TENUTA IN PIANO!	CON L'AUMENTARE DELLA FORMA SI RIDUCONO O ANNULLANO LE INTEGRAZIONI NEGLI ALLENAMENTI FINO A 1H30. NEI LUNGHICI GIUSTO IL NECESSARIO. STO PROVANDO A INTEGRARE CON BARRETTE A LENTO RILASCIO MISCHIATE A MIELE O MARMELLATA IN BUSTINE: OTTIMO MIX!
	TOT TIME	07:09:44	02:11:58	-	00:50:35	01:19:00	00:59:25		01:48:46			
	AVG PACE	04:41	LUNGO		LENTO	HILLRUN	FARTLEK		INTERVAL TRAINING			

CRISTIAN		WORKOUTS PARZIALI							DETTAGLI "BEST WORKOUT"	NOTE ATLETICHE / SENSAZIONI	NOTE METABOLICHE / NUTRIZIONALI	
TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D				
4 MAR < 10 MAR	TOT K	73,5	BICI	10,9	11,9	14,0		6,6	30,1	30K @ BRESCIA > LUNGO A 4'20 AL KM CON FINALE IN PROGRESSIONE.	HO PROGRAMMATO LA SETTIMANA PER ARRIVARE PIMPANTE A BRESCIA E COSI' E' STATO ANCHE SE NON PENSAVO DI AVERE TUTTA QUESTA BRILLANTEZZA. NON SONO ANCORA IN GRADO DI REGGERE I 4'15 AL KM MA CI SONO VICINO E QUINDI VALE LA PENA LAVORARCI SU ANCORA!	PROFILO BASALE IMMUTATO. LIEVE REGRESSIONE DEL RAPPORTO I:CHO TRA 1:17 E 1:15. LA BILANCIA DICE 68,5-69 KG A SECONDA DEL GIORNO. LA BIA DICE 9% DI MASSA GRASSA!
	TOT TIME	05:50:28	1H15	00:55:27	00:57:23	01:02:29		00:45:00	02:10:09			
	AVG PACE	04:46	ALTRO	LENTO	HILLRUN	PROGRESS		LENTO	LUNGO			

CRISTIAN		WORKOUTS PARZIALI							DETTAGLI "BEST WORKOUT"	NOTE ATLETICHE / SENSAZIONI	NOTE METABOLICHE / NUTRIZIONALI	
TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D				
11 MAR > 17 MAR	TOT K	84,7		11,7	10,9	13,3	10,0	8,0	28,0	AMALFI-PIANO DI SORRENTO 28K D+ 600 ! @ 4'42 DI MEDIA 7 KM FINALI @ 4'30 CON 4 KM DI SALITA E 200 D+	PENSAVO DI PAGARE DI PIU' IL LUNGO BRESCIANO. INVECE HO CORSO IN SCIOLTEZZA SU PERCORSI COLLINARI SOSTITUENDO IL FARTLEK ALLE RIPETUTE. IL LUNGO DI DOMENICA MI E' VENUTO BENE NONOSTANTE UN PROFILO ALTIMETRICO CHE NE RENDEVA DIFFICILE LA GESTIONE. L'USO DEL CARDIO QUI AIUTA PARECCHIO!	SETTIMANA A SORRENTO GESTITA MEGLIO DEL SOLITO. AUMENTATO L'APPORTO ENERGETICO E NUTRIZIONALE E ADEGUATO BOLO INSULINICO: HO FAME E 240 GR. DI CHO DIE NON MI BASTANO!
	TOT TIME	18:04:43		01:00:17	11:55:00	01:05:16	00:56:00	00:56:00	02:12:10			
	AVG PACE	46:50		LENTO	HILLRUN	FARTLEK	LENTO	HILLRUN	LUNGO			