



*La Marcia Italiana dopo Atene – Saluzzo, 4-5 Dicembre*



# **PROGRAMMAZIONE DELLA PREPARAZIONE DI ELISA RIGAUO STAGIONE AGONISTICA 2004**



*Elisa Rigauo*




*Sandro Damilano*

# LA SCHEDA PERSONALE

**ELISA RIGAUDO**

**17 - 6 - 1980**

<b>5 km. (pista)</b>	20:56	14.09.2002		Presenze Nazionale	<b>6</b>
<b>10 km. (strada)</b>	43:29	30.06.2002			
<b>10 km. (pista)</b>	43:06	04.08.2004		Titoli Italiani	<b>3</b>
<b>20 km. (strada)</b>	1h27:49	02.05.2004			
<i>Le 10 migliori prestazioni sui 10 km. (media = 44.11)</i>				<i>Le 10 migliori prestazioni sui 20 km. (media = 1h30:03)</i>	
01	(p)43:06	Saluzzo	04.08.2004	01	1h27:48 Naumburg 02.05.2004
02	43:29	Piacenza	30.06.2002	02	1h28:50 Tijuana 20.03.2004
03	43:35	Cracovia	12.06.2004	03	1h29:54 Amsterdam 15.07.2001
04	43:43	Piacenza	26.09.2004	04	1h29:57 Atene 23.08.2004
05	* 43:52	Naumburg	02.05.2004	05	1h29:58 Rio Maior 03.04.2004
06	44:19	Melfi	22.09.2002	06	1h30:23 Sesto S. Giov. 20.06.2004
07	(p)44:39	Castelnuovo M.	27.07.2002	07	1h30:34 Parigi 24.08.2003
08	* 44:49	Tijuana	20.03.2004	08	1h30:42 Dublino 15.06.2002
09	45:01	Sesto S. G.	01.05.2001	09	1h31:13 Marignano 29.05.2004
10	* 45:17	Rio Maior	03.04.2004	10	1h31:18 Cheboksary 18.05.2003
* tempi di passaggio					
<i>Risultati Internazionali</i>					
20 km.					
Olimpiadi		Mondiali		Coppa del Mondo	
2004 = 6°		2003 = 10°		2002 = 16° 2004 = 5°	
				Coppa Europa	
				2003 = 13°	
				Europei Under 23	
				2001 = 1°	
10 km.			5.000 Mt.		
Universiadi		Mondiali Juniores		Europei Juniores	
2001 = Rit.		1998 = 7°		1999 = 6°	
<i>Campionati Italiani</i>					
5.000 Pista		10 km.		20 km.	
1997 = 12° 1998 = 9° 1999 = 7° 2003 = 2° 2004 = 1°		1998 = 6°		2002 = 3° 2003 = 1°	
				3.000 Indoor	
				1999 = 6° 2000 = 5° 2003 = 2° 2004 = 1°	

## Risultati in Nazionale

01	Leamington	2000	20 km.	15°	1h37:33	04	Parigi	2003	20 km.	10°	1h30:34
02	Torino	2002	20 km.	16°	1h33:38	05	Naumburg	2004	20 km.	5°	1h27:48
03	Cheboksary	2003	20 km.	13°	1h31:18	06	Atene	2004	20 km.	6°	1h29:57

## Altre Prestazioni sui 20 km.

11	1h32:23	Prato	14.09.2003	17	1h35:21	Bellaria	18.05.2003
12	1h32:38	Rio Maior	05.04.2003	18	1h35:48	Grosseto	07.04.2002
13	1h32:50	Taranto	19.03.2000	19	1h36:33	Prato	12.09.2004
14	1h33:08	La Coruna	09.06.2001	20	1h37:32	Zapopan	23.03.2002
15	1h33:38	Torino	12.10.2002	21	1h37:33	Leamington	23.04.2000

# STAGIONE 2004

**Inizio Preparazione = 20 Ottobre**

**\* Termine stagione 3 Ottobre**

Settimane / 50 \* Giorni lavoro / 340 \* Sedute / 467

Media settimanale / 108,7 \* Media mensile / km. 477

Media giornaliera / km. 15,9 \* Media per seduta / Km 11.6

**Totale km. 5.435**

Settimane	Giorni	Km. Settim.	Km. Totali	Km. Mensili	Settimane	Giorni	Km. Settim.	Km. Totali	Km. Mensili
1° Sett.	20 - 26	54	54	Ottobre 105	29° Sett.	03 - 09	50	3.134	Maggio 449
2° Sett.	27 - 02	71	125	Novembre 426	30° Sett.	10 - 16	140	3.274	
3° Sett.	03 - 09	77	202		31° Sett.	17 - 23	110	3.384	
4° Sett.	10 - 16	83	285		32° Sett.	24 - 30	124	3.508	
5° Sett.	17 - 23	121	406		33° Sett.	31 - 06	105	3.613	
6° Sett.	24 - 30	125	531		34° Sett.	07 - 13	94	3.707	
7° Sett.	01 - 07	110	641	Dicembre 485	35° Sett.	14 - 20	130	3.837	Giugno 499
8° Sett.	08 - 14	135	776		36° Sett.	21 - 27	115	3.952	
9° Sett.	15 - 21	135	911		37° Sett.	28 - 04	120	4.072	
10° Sett.	22 - 28	70	981		38° Sett.	05 - 11	140	4.212	
11° Sett.	29 - 04	105	1.086	Gennaio 615	39° Sett.	12 - 18	160	4.372	Luglio 621
12° Sett.	05 - 11	115	1.201		40° Sett.	19 - 25	146	4.518	
13° Sett.	12 - 18	175	1.376		41° Sett.	26 - 01	130	4.648	
14° Sett.	19 - 25	125	1.501		42° Sett.	02 - 08	120	4.768	
15° Sett.	26 - 01	140	1.641		43° Sett.	09 - 15	120	4.888	
16° Sett.	02 - 08	145	1.786	Febbraio 521	44° Sett.	16 - 22	95	4.983	Agosto 398
17° Sett.	09 - 15	135	1.921		45° Sett.	23 - 29	43	5.026	
18° Sett.	16 - 22	105	2.026		46° Sett.	30 - 05	85	5.111	
19° Sett.	23 - 29	99	2.125		47° Sett.	06 - 12	120	5.231	
20° Sett.	01 - 07	161	2.286	Marzo 514	48° Sett.	13 - 19	58	5.289	Settem. 398
21° Sett.	08 - 14	147	2.433		49° Sett.	20 - 26	82	5.371	
22° Sett.	15 - 21	93	2.526		50° Sett.	27 - 03	63	5.434	
23° Sett.	22 - 28	65	2.591						
24° Sett.	29 - 04	106	2.697	Aprile 406					
25° Sett.	05 - 11	40	2.737						
26° Sett.	12 - 18	130	2.867						
27° Sett.	19 - 25	116	2.983						
28° Sett.	26 - 02	101	3.084						

## *Periodi e luoghi di allenamento*

1	Ottobre	Boves * Saluzzo	7	Aprile	Boves - Saluzzo
2	Novembre	Boves * Saluzzo	8	Maggio	Boves - Saluzzo
3	Dicembre	Boves * Saluzzo	9	Giugno	2° Altura = Mt. Bianco dal 1 al 8 3° Altura = Mt. Bianco dal 25 al 2/7
4	Gennaio	Astros (Grecia) dal 9 al 20	10	Luglio	4° Altura = Sestriere dal 5 al 24
5	Febbraio	Boves - Saluzzo	11	Agosto	Boves - Saluzzo
6	Marzo	1° Altura = Albuquerque dal 27/02 al 22/03	12	Settembre	Boves - Saluzzo

### TEST CONCONI

	Giorno	Innesco cm. ora	Pulsaz. innesco	tempo al km.	Note	Tempo gara	Ritmo al km.	Diff. sec.
1	24/11/2003	12,800	186	4.42	periodo di allenamento	==	==	==
2	01/04/2004	13,700	194	4.23	prima gara di Rio Maior	1h29:58	4.30	+ 7
3	28/04/2004	13,950	193	4.18	prima gara Naumburg	1h27:49	4.23	+ 5
4	18/06/2004	13,900	193	4.19	prima gara Sesto S.G.	1h30:20	4.31	+ 12
5	28/07/2004	13,800	194	4.21	dopo altura Sestriere	==	==	==
6	12/08/2004	14,250	193	4.15	prima gara Atene	1h29:57	4.30	+ 15
7	08/09/2004	13,000	190	4.37	prima gara Prato	1h36:30	4.49	- 12

### TEST LATTATO

	Giorno	Innesco 4 mM	Pulsaz. innesco	tempo al km.	Note	Tempo gara	Ritmo al km.	mM gara
1	21/04/2004	13,650	194	4.24	prima gara Naumburg	1h27:49	4.23	+ 1
2	13/07/2004	13,100	191	4.35	altura Sestriere	==	==	==
3	11/08/2004	13,850	195	4.20	prima gara Atene	1h29:57	4.30	+ 10

## *Totale km. percorsi in allenamento*

OTT OBRE	NOV MBRE	DICI MBRE	GEN NAIO	FEB BRAIO	MARZO
105	426 (531)	485 (1.016)	615 (1.631)	514 (2.145)	521 (2.666)
AP RILE	MA IGGIO	GIU GNO	LU GLIO	AG OSTO	SETTEMBRE
403 (3.069)	449 (3.518)	499 (4.017)	621 (4.638)	398 (5.036)	398 (5.434)

## Gare Annate 2004

N.º	Gg.	Luogo	Km.	Piaz.	Tempo	Tempi Intermedi	Ritmo
1	21.02	Genova	3 km.	1°	11:57	4.02 * 4.00 * 3.55	3.59
2	20.03	Tijuana	20 km.	1°	1h28:50	22.25 * 44:49 * 1h06:55	4.26
3	03.04	Rio Maior	20 km.	1°	1h29:58	22.46 * 45.17 * 1h07.45	4.30
4	18.05	Clarenza	10 km.	2°	45.22	23.16 * 22.06	4.32
5	02.05	Naumburg	20 km.	5°	1h27:49	22.05 * 43.52 * 1h05.45	4.23
6	29.05	Marignano	20 km.	1°	1h31:13	23.17 * 46.01 * 1h08:40	4.34
7	12.06	Cracovia	10 km.	2°	43:35	22.01	4.22
8	20.06	Sesto San Giov.	20 km.	1°	1h30:23	22.41 * 45.17 * 1h07:57	4.31
9	10.07	Firenze	5 km.	1°	21.08	4.15*4.16*4.17*4.10*4.09	4.13
10	04.08	Saluzzo	10 km.	1°	43.06	21.57 * 21.09	4.19
11	23.08	Atene	20 km.	6°	1h29:57	22.49 * 45.16 * 1h07:31	4.30
12	12.09	Prato	20 km.	2°	1h36:30	24.10 * 48.05 * 1h12:08	4.49
13	26.09	Piacenza	10 km.	2°	43.44	---	4.20

### Tabella Mezzi di Allenamento

1	Marcia ritmo più lento di 5.10 al km.	7	Marcia ritmo fra 4.00 / 4.10
2	Marcia ritmo fra 4.50 / 5.10	8	Marcia ritmo più veloce di 4.00
3	Marcia ritmo fra 4.40 / 4.50	9	Salita
4	Marcia ritmo fra 4.30 / 4.40	10	Corsa // Corsa-Marcia
5	Marcia ritmo fra 4.20 / 4.30	11	Palestra
6	Marcia ritmo fra 4.10 / 4.20		

## TABELLA RIASSUNTIVA ALLENAMENTI STAGIONE 2003/2004

	1+10	2 5.05 - 5.15		3 5.05 - 4.55		4 4.55 - 4.45		5 4.45 - 4.35		6 4.35 - 4.25		7 4.25 - 4.15		8 - 4.15		9 Salita	
<b>O</b>	105 (100%)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
<b>N</b>	241 (57%)	7 (140)	140 (34%)	1 (15)	15 (2%)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	3 (30)	30 (7%)
<b>D</b>	225 (46%)	8 (290)	150 (31%)	4 (75)	60 (12%)	1 (10)	10 (2%)	--	--	--	--	--	--	--	--	4 (70)	40 (8%)
<b>G</b>	176 (29%)	14 (331)	181 (29%)	5 (157)	97 (16%)	4 (75)	65 (10%)	2 (35)	35 (7%)	1 (21)	21 (3%)	--	--	--	--	4 (110)	40 (6%)
<b>F</b>	225 (44%)	9 (581)	110 (21%)	4 (239)	67 (13%)	2 (95)	20 (4%)	1 (45)	10 (2%)	1 (33)	12 (2%)	2 (11)	11 (2%)	4 (29)	29 (6%)	3 (140)	30 (6%)
<b>M</b>	229 (44%)	11 (711)	130 (25%)	1 (264)	25 (5%)	2 (135)	40 (8%)	3 (93)	48 (9%)	2 (69)	36 (6%)	0 (11)	0 (0%)	1 (32)	3 (1%)	1 (150)	10 (2%)
<b>A</b>	155 (38%)	7 (781)	70 (17%)	2 (319)	55 (14%)	1 (139)	4 (1%)	1 (99)	6 (1%)	4 (129)	60 (15%)	4 (34)	23 (6%)	0 (32)	0 (0%)	3 (180)	30 (7%)
<b>M</b>	163 (36%)	8 (907)	126 (28%)	4 (404)	85 (19%)	1 (149)	10 (2%)	1 (114)	15 (3%)	2 (159)	30 (7%)	0 (34)	0 (0%)	0 (32)	0 (0%)	2 (200)	20 (14%)
<b>G</b>	331 (66%)	6 (977)	70 (14%)	1 (424)	20 (4%)	0 (149)	0 (0%)	1 (124)	10 (2%)	2 (184)	25 (5%)	1 (44)	10 (2%)	3 (35)	3 (1%)	3 (230)	30 (6%)
<b>L</b>	417 (67%)	3 (1029)		3 (436)		5 (207)	58 (9%)	4 (156)	32 (5%)	1 (194)	10 (2%)	0 (44)	0 (0%)	1 (40)	5 (1%)	3 (265)	35 (6%)
<b>A</b>	208 (52%)	8 (1107)	78 (20%)	0 (436)	0 (0%)	3 (254)	47 (12%)	0 (156)	0 (0%)	1 (214)	20 (5%)	3 (68)	24 (6%)	3 (51)	11 (3%)	1 (275)	10 (5%)
<b>S</b>	298 (75%)	4 (1147)	40 (10%)	1 (451)	15 (4%)	3 (289)	35 (8%)	0 (156)	0 (0%)	0 (214)	0 (0%)	1 (78)	10 (3%)	0 (51)	0 (0%)	0 (275)	0 (0%)
	2.773	85	1.147 (21%)	26	451 (8%)	22	289 (5%)	13	156 (3%)	14	214 (4%)	11	78 (2%)	10	51 (1%)	27	275 (5%)

## Percentuale sui km. percorsi

**Percentuale ideale su 6.000 km. Annuali**

Ritmo	Km.	%	Ritmo	Km.	%	Ritmo	Km.	%
> 5.15 + Corsa (35%)	2.773	51%	4.45 - 4.55 (10%)	289	5%	4.15 - 4.25 (3%)	78	2%
5.05 - 5.15 (20%)	1.147	21%	4.35 - 4.45 (8%)	156	3%	< 4.15 (2%)	51	1%
4.55 - 5.05 (12%)	451	8%	4.25 - 4.35 (5%)	214	4%	Salite (5%)	275	5%

**Allenamenti Mensili**

Ritmo	Km.	%	Ritmo	Km.	%	Ritmo	Km.	%
> 5.15 + Corsa	2.100	35%	< 5.5 - 4.45	600	10%	< 2.5 - 4.15	180	3%
5.15 - 5.05	1.200	20%	< 4.5 - 4.35	480	8%	< 4.15	120	2%
5.05 - 4.55	720	12%	< 3.5 - 4.25	300	5%	Salite	300	5%

### OTTOBRE

Allenamenti = 9 // Km. = 015 // Totale km. = 105

N.	Mezzi	Allenam.	Km.	Media al km.	Totale generale	Km. totali	% lav. mensile	% lav. generale
1	+ 5.15	2	30	5.25	2	30	28%	28%
2	5.05 - 5.15	--	--	--	--	--	--	--
3	4.55 - 5.05	--	--	--	--	--	--	--
4	4.45 - 4.55	--	--	--	--	--	--	--
5	4.35 - 4.45	--	--	--	--	--	--	--
6	4.25 - 4.35	--	--	--	--	--	--	--
7	4.15 - 4.25	--	--	--	--	--	--	--
8	< 4.15	--	--	--	--	--	--	--
9	Salita	--	--	--	--	--	--	--
10	Corsa	4	60	4.22	5	75	72%	72%
11	Palestra	2	--	--	2	--	--	--
	<b>Totale</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>==</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

+ 5 Allenamenti in bicicletta

### NOVEMBRE

Allenamenti = 34 // Km. = 426 // Totale km. = 531

N.	Mezzi	Allenam.	Km.	Media al km.	Totale generale	Km. totali	% lav. mensile	% lav. generale
1	+ 5.15	6	95	5.20	8	125	23%	23%
2	5.05 - 5.15	7	140	5.12	7	140	34%	26%
3	4.55 - 5.05	1	15	5.02	1	15	2%	3%
4	4.45 - 4.55	--	--	--	--	--	--	--
5	4.35 - 4.45	--	--	--	--	--	--	--
6	4.25 - 4.35	--	--	--	--	--	--	--
7	4.15 - 4.25	--	--	--	--	--	--	--
8	< 4.15	--	--	--	--	--	--	--
9	Salita	3	30	==	3	30	7%	6%
10	Corsa	10	146	4.28	17	221	34%	42%
11	Palestra	5	--	--	7	--	--	--
	<b>Totale</b>	<b>34</b>	<b>426</b>	<b>==</b>	<b>43</b>	<b>531</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

## Allenamenti + Significativi

<i>Mt. zzi</i>	<i>Gg.</i>	<i>Km.</i>	<i>Tempo</i>	<i>Media</i>	<i>Note</i>
10 = Cors./N arc.	04	15	1h13:21	4.53	500 corsa = media 2.16 1 marcia = media 5.05
02 = 5.05 - 5 15	11	20	1h44:28	5.13	26.02 * 26.10 * 26.07 * 26.07
02 = 5.05 - 5 15	15	25	2h10:35	5.13	26.42 * 26.21 * 26.12 * 25.46 * 25.31
10 = Cors./N arc.	18	15	2h28:32	4.57	1 corsa = media 4.36 2 marcia = media 5.07
02 = 5.05 - 5 15	22	25	2h10:10	5.12	26.20 * 26.15 * 26.19 * 25.55 * 25.19
02 = 5.05 - 5 15	25	25	2h09:10	5.10	26.43 * 25.43 * 25.41 * 25.31 * 25.18
03 = 4.55 - 5 05	27	15	1h15:37	5.02	1 = media 5.13 // 2 = media 9.52
02 = 5.05 - 5 15	29	30	2h37:34	5.15	26.35 * 26.27 * 26.24 * 26.22 * 25.55 * 25.50

### DICEMBRE

Allenamenti = 41 // Km. = 485 // Totale km. = 1.016

N.	Mezzi	Allenam.	Km.	Media al km.	Totale generale	Km. totali	% lav. mensile	% lav. generale
1	+ 5.15	13	170	5.19	21	295	35%	29%
2	5.05 - 5 15	8	150	5.10	15	290	31%	28%
3	4.55 - 5 05	4	60	4.58	5	75	12%	7%
4	4.45 - 4 55	1	10	4.52	1	10	2%	1%
5	4.35 - 4 45	--	--	--	--	--	--	--
6	4.25 - 4 35	--	--	--	--	--	--	--
7	4.15 - 4 25	--	--	--	--	--	--	--
8	- 4.15	--	--	--	--	--	--	--
9	Salita	4	40	--	7	70	8%	7%
10	Corsa	7	55	4.25	24	276	12%	28%
11	Palestr.	4	--	--	11	--	--	--
<i>Totale</i>		41	485	--	84	1.016	100%	100%

## Allenamenti + Significativi

<i>Mt. zzi</i>	<i>Gg.</i>	<i>Km.</i>	<i>Tempo</i>	<i>Media</i>	<i>Note</i>
02 = 5.05 - 5 15	6	30	2h37:44	5.15	26.32 * 26.21 * 26.12 * 26.16 * 26.32 * 25.50 (183) (182) (178) (180) (178) (176)
03 = 4.55 - 5 05	9	15	1h15:50	5.03	1 = media 5.14 // 2 = media 9.52
02 = 5.05 - 5 15	11	30	2h35:43	5.11	26.04 * 26.04 * 25.51 * 25.55 * 25.45 * 26.02 (175) (180) (176) (176) (178) (180)
01 = + 5.15	13	35	3h04:35	5.16	
02 = 5.05 - 5 15	16	25	2h08:46	5.09	26.04 * 25.50 * 25.56 * 25.34 * 25.20 (170) (175) (180) (176) (176)
03 = 4.55 - 5 05	18	15	1h14:21	4.58	24.45(177) * 24.50(182) * 24*44(175)
		10	48:51	4.53	24.39 * 24.12
03 = 4.55 - 5 05	20	20	1h37:25	4.52	24.38(184) 24.11(181) 24.16(181) 24.18(180)
02 = 5.05 - 5 15	23	40	3h29:12	5.14	26.39 * 26.22 * 26.23 * 26.20 * 26.18 * 25.48 * 25.39 * 25.40

### GENNAIO

Allenamenti = 56 // Km. = 615 // Totale km. = 1.631

N.	Mezzi	Allenam.	Km.	Media al km.	Totale generale	Km. totali	% lav. mensile	% lav. generale
1	+ 5.15	17	133	5.20	38	428	22%	26%
2	5.05 - 5 15	14	181	5.09	29	471	29%	29%
3	4.55 - 5 05	5	97	5.00	10	172	16%	10%
4	4.45 - 4 55	4	65	4.51	5	75	10%	5%
5	4.35 - 4 45	2	35	4.41	2	35	7%	2%
6	4.25 - 4 35	1	21	4.33	1	21	3%	1%
7	4.15 - 4 25	--	--	--	--	--	--	--
8	- 4.15	--	--	--	--	--	--	--
9	Salita	4	40	--	11	110	6%	7%
10	Corsa	7	43	--	31	319	7%	20%
11	Palestra	2	--	--	13	--	--	--
<i>Totale</i>		56	615	--	140	1.631	100%	100%

## Allenamenti + Significativi

Mezzi	Gg.	Km.	Tempo	Media	Note
03 = 4.55 - 5.05	3	25	2h04:58	5.00	25.26 * 25.13 * 25.15 * 24.44 * 24.18
04 = 4.45 - 4.55	7	15	1h12:18	4.49	1 = 5.01 * 5.07 * 5.08 4 = 19.15 * 18.56 * 18.52
03 = 4.55 - 5.05	11	20	1h40:58	5.03	25.45 * 25.22 * 25.32 * 24.20
04 = 4.45 - 4.55	12	3	14.21	4.47	
04 = 4.45 - 4.55	13	30	2h27:30	4.55	2 = 10.16 * 10.05 * 10.12 * 10.10 * 10.08 3 = 14.26 * 14.28 * 14.31 * 14.21 * 14.32 * 14.04
03 = 4.55 - 5.05	15	15	1h14:32	4.58	25.32 * 24.44 * 24.13
		15	1h13:27	4.54	(5)25.01 *(3)13.45 *(4)20.46 *(3)13.55
02 = 5.05 - 5.15	17	35	2h59:53	5.08	27.35*25.29*25.59*25.24*25.24*25.20*24.39
03 = 4.55 - 5.05	19	25	2h03:15	4.56	26.18 * 25.08 * 24.18 * 23.59 * 23.30
05 = 4.35 - 4.45	24	20	1h34:04	4.42	23.42 * 23.37 * 23.30 * 23.13
05 = 4.35 - 4.45	28	15	3x5.000	4.40	23.45 * 23.24 * 22.54
06 = 4.25 - 4.35	31	14	7x2.000	4.33	9.09 * 9.13 * 9.08 * 9.09 * 9.08 * 9.07 * 8.52

FEBBRAIO								
Allenamenti = 48 // Km. = 514 // Totale km. = 2.145								
N.	Mezzi	Allenam.	Km.	Media al km.	Totale generale	Km. totali	% lav. mensile	% lav. generale
1	+ 5.15	14	174	5.25	52	602	34%	28%
2	5.05 - 5.15	9	110	5.11	38	581	21%	27%
3	4.55 - 5.05	4	67	5.00	14	239	13%	11%
4	4.45 - 4.55	2	20	4.47	7	95	4%	4%
5	4.35 - 4.45	1	10	4.44	3	45	2%	2%
6	4.25 - 4.35	1	12	4.31	2	33	2%	1,5%
7	4.15 - 4.25	2	11	4.19	2	11	2%	0,5
8	- 4.15	4	29	4.04	4	29	6%	1%
9	Salita	3	30		14	140	6%	7%
10	Corsa	7	51	4.42	38	370	10%	18%
11	Palestra	1			14	--	--	--
	<i>Totale</i>	48	514	==	188	2.145	100%	100%

## Allenamenti + Significativi

Mezzi	Gg.	Km.	Tempo	Media	Note
03 = 4.55 - 5.05	3	15	1h14:38	4.58	25.20 * 25.11 * 24.07
06 = 4.25 - 4.35	4	12	4x3.000	4.31	13.46 * 13.45 * 13.22 * 13.20
08 = - 4.15	4	3	10x300	4.00	Media 1.12 (ritmo 4.00 al km.)
05 = 4.35 - 4.45	6	10	47:23	4.44	
04 = 4.45 - 4.55	7	20	1h36:54	4.51	24.36 * 24.18 * 24.14 * 23.45
05 = 4.35 - 4.45	11	8	3x2.000	4.19	8.41 * 8.35 * 8.40
08 = - 4.15	13	10	10x300	4.05	Media 1.12
			6x500		2.02 * 2.04 * 2.02 * 2.02 * 2.03 * 2.03
			4x1.000		4.09 * 4.08 * 4.08 * 4.00
02 = 5.05 - 5.15	14	25	2h08:55	5.09	26.46 * 26.06 * 25.50 * 25.41 * 24.30
07 = 4.15 - 4.25	16	5	5x1.000	4.19	4.21 * 4.19 * 4.20 * 4.18 * 4.18
08 = - 4.15	17	8	3.000	4.13	12.55 ( 4.18/4.17/4.20)
			2.000		8.29 (4.13/4.16)
			2x1.000		4.17 * 4.06
			2x500		1.57 * 1.57
08 = - 4.15	18	5	10x300	4.05	Media 1.13
			4x500		2.03 * 2.04 * 2.04 * 2.02
03 = 4.55 - 5.05	25	25	2h03:22	4.57	25.22 * 24.53 * 24.32 * 24.17 * 23.57



# 1° Periodo Altura

## Allenamenti Albuquerque (altura 1.800 Mt.)

Dal 27 febbraio al 19 marzo (22 giorni = 425 = 19,318 al giorno)

27/02	M = 7 km. Marcia lenta	P = 6 km. Marcia lenta	13
28/02	M = 15 km. Al ritmo di 5.10	P = Corsa lenta km. 6	21
29/02	M = 15 km. 1h17:20 (5.09 al km.)	=====	15
01/03	M = 10 km. 51:35 (5.09 al km.)	P = 10 km. Corsa	20
02/03	M = 15 km. 1h16:20 (5.05 al km.)	P = 10 km. 53.12 (5.09) + palestra	25
03/03	M = 15 km. 1h15:59 (5.04 al km.)	P = 10 km. Marcia lenta	25
04/03	M = 5 km. Marcia lenta + palestra	P = 15 km. 1h17:02 (5.08 al km.)	20
05/03	M = Risc. Km. 5 + km. 15 1h09:23 (4.3 )	P = 6 km. Corsa lenta	26
06/03	M = Lungo km. 30 = 2h33:27 (5.07)	=====	30
07/03	M = 15 km. 1h19:20 (5.17)	=====	15
08/03	M = Risc. Km. 4 + 1 x 5.000 = 23.26 (4.11) 2 x 3.000 = 13.56 (4.39) * 14.01 (4.40) 3 x 2.000 = 9.11(4.35) *9.07(4.33) *9.11 4.35) 3 x 1.000 = 4.31 * 4.32 * 4.30	P = 5 km. Corsa lenta	30
09/03	M = 10 km. Marcia lenta	P = 10 km. Marcia lenta	20
10/03	M = Risc. Km. 5 + km. 20 = 1h35:11 (4 46)	P = 5 km. Corsa lenta	30
11/03	=====	P = 10 km. Marcia 54:10 (5.25)	10
12/03	M = Lungo km. 25 = 2h06:37 (5.05)	=====	25
13/03	M = 10 km. Marcia 53:15 (5.20)	=====	10
14/03	M = Risc. Km. 5 + 1 defatic. 2 x 3.000 = 13.51 (4.37) * 13.44 (4.35) 3 x 2.000 = 9.04(4.32) *8.58(4.29) *8.58 4.29) 4 x 1.000 = 4.19 * 4.19 * 4.23 * 4.16	=====	22
15/03	M = 10 km. Marcia 52:30 (5.15)	P = 10 km. Corsa lenta	20
16/03	M = Risc. Km. 5 + 10 x 300 (media = 1.16)	=====	8
17/03	M = 10 km. 51:11 (5.07)	P = 10 km. 51:58 (5.12)	20
18/03	M = 10 km. 52:13 (5.13)	=====	10
19/03	M = 10 km. Marcia lenta	Viaggio Tijuana	10
20/03	Gara Walking Challenge 20 km. = 1h2 :50		425

MARZO								
Allenamenti = 48 // Km. = 521 // Tot. Km. = 2.666								
N.	Mezzi	Allenam.	Km.	Media al km.	Totale generale	Km. totali	% lav. mensile	% lav. generale
1	+ 5.15	16	178	5.25	68	780	34%	29%
2	5.05 - 5 15	11	130	5.09	49	711	25%	27%
3	4.55 - 5 15	1	25	5.05	15	264	5%	10%
4	4.45 - 4 55	2	40	4.49	9	135	8%	5%
5	4.35 - 4 45	3	48	4.36	6	93	9%	3,5%
6	4.25 - 4 35	2	36	4.26	4	69	6,5%	2,5%
7	4.15 - 4 25	--	--	--	2	11	0%	0,5%
8	- 4.15	1	3	4.12	5	32	0,5%	1,5%
9	Salita	1	10	--	15	150	2%	5%
10	Corsa	8	51	4.40	46	421	10%	16%
11	Palestr:	3	==	==	17	--	==	==
<b>Totale</b>		<b>48</b>	<b>521</b>	<b>==</b>	<b>236</b>	<b>2.666</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

## Allenamenti + Significativi

Mi:zi	Gg.	Km.	Tempo	Media	Note
05 = 4.35 - 4 45	5	15	1h09:23	4.38	22.44 * 23.16 * 23.23
02 = 5.05 - 5 15	6	30	2h33:27	5.07	26.04 * 25.30 * 25.13 * 25.36 * 25.34 * 25.28
05 = 4.35 - 4 45	8	21	1x5.000 2x3.000 3x2.000 3x1.000	4.35	23.26 (4.41) 13.56 (4.39) * 14.01 (4.40) 9.11 (4.35) * 9.07 (4.33) * 9.11(4.35) 4.31 * 4.32 * 4.30
04 = 4.45 - 4 55	10	20	1h35:11	4.46	24.11 * 23.42 * 23.43 * 23.34
03 = 4.55 - 5 05	12	25	2h06:37	5.05	26.01 * 25.31 * 25.07 * 25.19 + 24.38
06 = 4.25 - 4 35	14	16	2x3.000 3x2.000 4x1.000	4.26	13.51 (4.37) * 13.44 (4.35) 9.04 (4.32) * 8.58 (4.29) * 8.58(4.29) 4.19 * 4.19 * 4.23 * 4.16
08 = - 4.15	16	3	10x300	4.12	Media 1.16
05 = 4.35 - 4 45	27	12	55.09	4.36	Da 4.50 a 4.25
04 = 4.45 - 4 55	30	20	1h37:26	4.52	

Rosso = Altura

APRILE									
Allenamenti = 40 // Km. = 403 // Tot. Km. = 3.069									
N.	Mezzi	Allenam.	Km.	Media al km.	Totale generale	Km. totali	% lav. mensile	% lav. generale	
1	+ 5.15	16	145	5.20	84	925	36%	30%	
2	5.05 - 5 15	7	70	5.11	56	781	17%	25%	
3	4.55 - 5 05	2	55	5.00	17	319	14%	10%	
4	4.45 - 4 55	1	4	4.50	10	139	1%	4%	
5	4.35 - 4 45	1	6	4.37	7	99	1%	3%	
6	4.25 - 4 35	4	60	4.31	8	129	15%	4%	
7	4.15 - 4 25	4	23	4.20	6	34	6%	1%	
8	- 4.15	--	--	--	5	32	0%	1%	
9	Salita	3	30	--	18	180	7%	6%	
10	Corsa	1	10	--	47	431	3%	14%	
11	Palestr.	1		--	18	--	--	--	
<b>Totale</b>		<b>40</b>	<b>403</b>	<b>--</b>	<b>276</b>	<b>3.069</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	

## Allenamenti + Significativi

Mi:zi	Gg.	Km.	Tempo	Media	Note
06 = 4.25 - 4 35	13	10	45:11	4.31	500 = 2.09 * 2.08 * 2.08 * 2.10 * 2.12 * 2.07 2.08 * 2.07 * 2.08 * 2.04 500 = 2.21 * 2.26 * 2.26 * 2.24 * 2.21 * 2.19 2.23 * 2.18 * 2.23 * 2.20
Salita	15	10	5x1.000	---	5.10 * 5.26 * 5.17 * 5.33 * 5.32
07 = 4.15 - 4 25	15	5	5x1.000	4.20	4.19 * 4.21 * 4.18 * 4.22 * 4.18
03 = 4.55 - 5 05	17	30	2h30:11	5.00	24.43 (178) * 25.30 (182) * 25.15 (180) 24.52 (184) * 24.57 (184) * 24.47 (180)
Salita	15	10	5x1.000	---	5.16 * 5.39 * 5.32 * 5.46 * 5.47
07 = 4.15 - 4 25	15	5	5x1.000	4.16	4.19 * 4.16 * 4.16 * 4.17 * 4.14
03 = 4.55 - 5 00	24	25	2h04:51	5.00	25.08(183)*24.44(181)*25.16(178)*24.27(180)
07 = 4.15 - 4 25	26	8	4x2.000	4.22	9.06 * 8.56 * 8.36 * 8.20

MAGGIO								
Allenamenti = 34 // Km. = 449 // Tot. Km. = 3.518								
N.	Mezzi	Allenam.	Km.	Media al km.	Totale generale	Km. totali	% lav. mensile	% lav. generale
1	+ 5.15	12	125	5.20	96	1.050	28%	30%
2	5.05 - 5 15	8	126	5.10	64	907	28%	26%
3	4.55 - 5 05	4	85	5.02	21	404	19%	11%
4	4.45 - 4 55	1	10	4.50	11	149	2%	4%
5	4.35 - 4 45	1	15	4.37	8	114	3%	3%
6	4.25 - 4 35	2	30	4.34	10	159	7%	4%
7	4.15 - 4 25	--	--	--	6	34	0%	1%
8	- 4.15	--	--	--	5	32	0%	1%
9	Salita	2	20	--	20	200	4%	6%
10	Corsa	6	38	--	53	469	9%	14%
11	Palestr.	--	--	--	18	--	--	--
<b>Totale</b>		<b>36</b>	<b>449</b>	<b>==</b>	<b>312</b>	<b>3.518</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

### Allenamenti + Significativi

Mezzi	Gg.	Km.	Tempo	Media	Note
03 = 4.55 - 5 05	8	20	1h41:22	5.04	
03 = 4.55 - 5 05	12	25	2h05:29	5.01	25.37 * 25.05 * 25.04 * 24.58 * 24.25
03 = 4.55 - 5 05	15	30	2h31:23	5.03	25.38 * 25.14 * 25.16 * 25.19 * 25.05 * 24.50
02 = 5.05 - 5 15	18	20	1h43:12	5.09	26.01 * 24.53 * 24.53 * 26.26
02 = 5.05 - 5 15	19	35	3h00:15	5.09	25.46*25.48*25.32*25.56*25.58*26.03*25.12
Salita	24	10	28.20	5.40	Ultimi 5 km. salita Brondello
05 = 4.35 - 4 45	26	15	1h09:17	4.37	2.000 = 8.58 * 9.00 * 9.01 * 9.06 * 9.01 1.000 = 4.43 * 4.48 * 4.52 * 4.49 * 4.55
06 = 4.25 - 4 35	27	10	45.37	4.34	1.000 = 4.20*4.31*4.26*4.25*4.23*4.21 * 2.06 500 = 2.28*2.27*2.25*2.24*2.24*2.27*2.23

GIUGNO								
Allenamenti = 34 // Km. = 499 // Tot. Km. = 4.017								
N.	Mezzi	Allenam.	Km.	Media al km.	Totale generale	Km. totali	% lav. mensile	% lav. generale
1	+ 5.15	20	301	5.25	116	1.351	60,5%	34%
2	5.05 - 5 15	6	70	5.11	70	977	14%	24%
3	4.55 - 5 05	1	20	5.04	22	424	4%	10%
4	4.45 - 4 55	--	--	--	11	149	0%	4%
5	4.35 - 4 45	1	10	4.39	9	124	2%	3%
6	4.25 - 4 35	2	25	4.31	12	184	5%	5%
7	4.15 - 4 25	1	10	4.22	7	44	2%	1%
8	- 4.15	1	3	4.12	6	35	0,5%	1%
9	Salita	3	30	--	23	230	6%	6%
10	Corsa	5	30	--	58	499	6%	12%
11	Palestr.	--	--	--	18	--	==	==
<b>Totale</b>		<b>40</b>			<b>352</b>	<b>4.017</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

### Allenamenti + Significativi

Mezzi	Gg.	Km.	Tempo	Media	Note
02 = 5.05 - 5 15	3	20	1h44:30	5.13	26.30 * 26.10 * 26.10 * 25:59
01 = + 5.15	7	25	2h12:50	5.19	26.40 * 26.55 * 26.37 * 26.36 * 26.02
08 = - 4.15	10	3	Ripetute	4.12	4x 500 = 2.10 + 1.000 = 4.04
03 = 4.55 - 5 05	15	20	1h41:27	5.04	25.51 * 24.55 * 25.41 * 25.00
06 = 4.25 - 4 35	17	5	22.39	4.31	
05 = 4.35 - 4 45	24	10	Ripetute	4.39	5.000 = 23.44 [1,7] * 3.000 = 13.51 [2,3] 2.000 = 9.00
02 = 5.05 - 5 15	27	20	1h44:42	5.14	26.18 * 26.12 * 26.06 * 26.06
01 = + 5.15	29	25	2h11:32	5.16	26.31[2,0] * 26.27[1,6] * 26.21 * 26.11[2,2] 26.02[1,7]

Rosso = Altura

**2° Periodo**  
**Rifugio Torino (altezza 3.200 Mt.)**  
**Allenamenti Curmayeur (altezza 1.650 Mt.)**

**Dal 1 giugno al 7 giugno (7 giorni)**

01/06	M = km. 15 = 1h20:21	15
02/06	M = km. 15 = 1h19:23	15
03/06	M = km. 20 = 1h44:30 (26.30 * 26.10 * 26.10 * 25:59)	20
04/06	M = 5 km. = 26.39 + 5 x 500 in salita + 5 km. = 26.41 + 5 x 500 in salita = tot. 20 km.	20
05/06	M = 10 km. = 53.40	10
06/06	M = km. 15 = 1h19:44	15
07/06	M = km. 25 = 2h12:50 (26.40 * 26.55 * 26.37 * 26.36 * 26.02)	25

**3° Periodo**  
**Rifugio Torino (altezza 3.200 Mt.)**  
**Allenamenti Curmayeur (altezza 1.650 Mt.)**

**Dal 25 giugno al 2 luglio (8 giorni)**

25/06	M = km. 15 = 1h20:30	15
26/06	M = km. 15 = 1h18:54 * 10 km. Passeggiata in salita	25
27/06	M = km. 20 = 1h44:42 (26.18 * 26.12 * 26.10 * 25:59)	20
28/06	M = 20 km. Passeggiata sul ghiacciaio	20
29/06	M = km. 25 = 2h12:50 (26.31 2,00   * 26.27 [1,6] * 26.21 * 26.11 2,2  * : 6.02 1,4 )	25
30/06	M = km. 10 = 54.30 + 10 km. Passeggiata in salita	15
01/07	M = km. 30 = 2h38:16 (26.54 * 26.28 * 26.29 * 26.12 * 26.10 * 26.23)	30
02/07	Riposo per problemi tibiale	==



**4° Periodo**  
**Sestriere (altezza 2.038 Mt.)**  
**Allenamenti Diga (altezza 2.150 Mt.)**

**Dal 05 luglio al 24 luglio (20 giorni = 416 km.)**

05/07	Salita 10 km.	Corsa 10 km.	
06/07	Marcia km. 30 = 2h40:35 (5.19)	Marcia km. 5 lenta	35
07/07	Salita 10 km.	Corsa 10 km.	20
08/07	Marcia km. 5 + 2 x 5.000 = 24.01 /23.40	Corsa km. 10	20
09/07	Marcia km. 15 = 1h19:29 (5.18)	Marcia lenta km. 5	20
10/07	Viaggio Firenze	Corsa 5.000 = 2.08	10
11/07	Corsa km. 10	Viaggio Sestriere	10
12/07	Salita km. 15	Corsa km. 10	25
13/07	Risc. Km. 8 + 5 x 2.000(10.24/9.55/9.38/9.08/8.46)	Marcia km. 10	30
14/07	Marcia km. 15 = 1h19:30 (5.18)	Km. 10 (4.42 * 2.19 * 2.21)	25
15/07	Marcia km. 20 = 1h38:22 (4.55)	Marcia km. 10	35
16/07	Marcia km. 10	= -	10
17/07	Risc. Km. 5 + 5.000 = 24.35 * 3.000 = 14.27 * 14.25 3x2.000 = 9.25*9.20*9.19/3x1.000=4.36 * 4.30 * 4.18	Corsa km. 5	30
18/07	Marcia km. 5	= -	5
19/07	Marcia km. 10 = 54.20 (5.26)	Marcia km. 10 = 53.49 (5.23)	20
20/07	Marcia km. 25 = 2h09:51 (5.12)	Corsa km. 5	30
21/07	Marcia km. 3 + 10.000 = 48.55(4.54)	Marcia km.3 + 5.000 = 4.52	21
22/07	===	Marcia km. 8 + 2.000 = 9.50	10
23/07	Marcia km. 20 = 1h47:59 (27.41/27.09/26.56/26.13)	Marcia km. 10 lenta	30
24/07	Marcia km. 20 = 1h48:10 (27.15/27.03/26.50/27.02)	Ritorno a casa	20

<b>LUGLIO</b>								
Allenamenti = 53 // Km. = 621 // Tot. Km. = 4.638								
N.	Orizzonti	Allenam.	Km.	Media al km.	Totale generale	Km. totali	% lav. mensile	% lav. generale
1	+ 5.15	25	357	5.25	141	1.708	57%	37%
2	5.05 - 5.15	3	52	5.11	73	1.029	8%	22%
3	4.55 - 5.05	3	12	4.56	25	436	2%	10%
4	4.45 - 4.55	5	58	4.50	16	207	9%	4%
5	4.35 - 4.45	4	32	4.42	13	156	5%	3%
6	4.25 - 4.35	1	10	4.30	13	194	2%	4%
7	4.15 - 4.25	--	--	--	7	44	0%	1%
8	- 4.15	1	5	4.13	7	40	1%	1%
9	Salita	3	35	--	26	265	6%	6%
10	Corsa	8	60	--	66	559	10%	12%
11	Palestr.				18	--	--	--
	<b>Totale</b>	<b>53</b>	<b>621</b>	<b>--</b>	<b>405</b>	<b>4.638</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

## Allenamenti + Significativi

<i>Mezzi</i>	<i>Gg.</i>	<i>Km.</i>	<i>Tempo</i>	<i>Media</i>	<i>Note</i>
01 = + 5.15	1	30	2h38:16	5.16	26.54 * 26.18 * 26.19 * 26.12 * 26.10 * 26.23
01 = + 5.15	6	30	2h40:35	5.19	26.56 * 26.38 * 27.00 * 26.45 * 26.45 * 26.29
04 = 4.45 - 4 55	8	10	2x5.000	4.46	24.01 * 23.40
04 = 4.45 - 4 55	13	10	5x2.000	4.47	10.24[1,6] * 9.55[2,1] * 9.38[2,7] * 9.08[5,1] 8.46[6,3]
04 = 4.45 - 4 55	15	20	1h38:22	4.55	24.56[2,2] * 24.53[2,0] * 24.57[2,6] * 23.40[3,6]
05 = 4.35 - 4 45	17	20	Ripetute	4.45	5.000 = 24.36[2,6] * 3.000 = 14.27 * 14.25[3,4] 2.000 = 9.25 * 9.20 * 9.19[5,1] 1.000 = 4.36 * 4.30 * 4.18[4,7]
02 = 5.05 - 5 15	20	25	2h09:51	5.12	25.45 * 26.07 * 26.03 * 25.55 * 25.54
03 = 4.55 - 5 05	21	10	48.55	4.54	24.17 * 24.38 [3,1]
		5	24.52	4.58	
01 = + 5.15	23	20	1h47:59	5.24	27.41 * 27.09 * 26.56 * 26.13
01 = + 5.15	24	20	1h48:10	5.24	27.15 * 27.03 * 26.50 * 27.02
04 = 4.45 - 4 55	28	6	2x3.000	4.50	14.31 * 14.28
05 = 4.35 - 4 45	30	5	23.21	4.40	
		5	23.17	4.40	
06 = 4.25 - 4 35	31	10	44.57	4.30	22.55 * 22.02 (media puls. 187)

Rosso = Altura

AGOSTO								
Allenamenti = 41 // Km. = 398 // Tot. Km. = 5.036								
<i>N.</i>	<i>Mezzi</i>	<i>Allenam.</i>	<i>Km.</i>	<i>Media al km.</i>	<i>Totale generale</i>	<i>Km. totali</i>	<i>% lav. mensile</i>	<i>% lav. generale</i>
1	+ 5.15	17	172	5.20	158	1.880	43%	38%
2	5.05 - 5 15	8	78	5.10	81	1.107	20%	22%
3	4.55 - 5 05	--	--	--	25	436	0%	9%
4	4.45 - 4 55	3	47	4.52	19	254	12%	5%
5	4.35 - 4 45	--	--	--	13	156	0%	3%
6	4.25 - 4 35	1	20	4.30	14	214	5%	4%
7	4.15 - 4 25	3	24	4.21	10	68	6%	1%
8	- 4.15	3	11	4.12	10	51	3%	1%
9	Salita	1	10	--	27	275	2%	5%
10	Corsa	5	36	--	71	595	9%	12%
11	Palestr.	--	--	--	18	--	--	--
	<b>Totale</b>	<b>41</b>	<b>398</b>	<b>--</b>	<b>446</b>	<b>5.036</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

## Allenamenti + Significativi

<i>Mezzi</i>	<i>Gg.</i>	<i>Km.</i>	<i>Tempo</i>	<i>Media</i>	<i>Note</i>
07 = 4.15 - 4 25	2	6	Ripetute	4.21	500 = 2.17 * 2.12 * 2.13 * 2.15 * 2.12 * 1.50 1.000 = 4.23 * 4.25 * 4.22
04 = 4.45 - 4 55	7	12	58.34	4.53	3 = 16.08 * 1 = 4.28 * 3 = 15.01 * 1 = 4.09 2 = 10.00 * 2 = 8.42
04 = 4.45 - 4 55	9	20	1h38:06	4.54	5 = 26.13 * 3 = 14.03 * 2 = 10.07 * 2 = 9.09 3 = 15.12 * 2 = 9.01 * 2 = 10.07 * 1 = 4.12
07 = 4.15 - 4 25	11	8	Lattato	4.23	ritmo al km. = 4.40/4.30/4.25/4.20/4.00
==	12	3	Conconi	==	Innesco = 14,200 * Pulsazioni = 194
04 = 4.45 - 4 55	14	15	1h12:40	4.51	3 = 15.33 * 2 = 8.55 * 3 = 15.02 * 2 = 8.52 3 = 15.11 * 2 = 8.44
08 = - 4.15	16	3	3x1.000	4.11	4.15 * 4.10 * 4.09
08 = - 4.15	17	5	2x2.500	4.12	10.38 * 10.25
08 = - 4.15	20	3	6x500	4.14	2.15 * 2.11 * 2.06 * 2.05 * 2.04 * 2.00

SETTEMBRE								
Allenamenti = 41 // Km. = 398 // Tot. Km. = 5.036								
N.	Mezzi	Allenam.	Km.	Media al km.	Totale generale	Km. totali	% lav. mensile	% lav. generale
1	+ 5.15	15	188	5.25	173	2.068	47%	38%
2	5.05 - 5.15	4	40	5.12	85	1.147	10%	21%
3	4.55 - 5.05	1	15	5.03	26	451	4%	8%
4	4.45 - 4.55	3	35	4.50	22	289	8%	5%
5	4.35 - 4.45	--	--	--	13	156	0%	3%
6	4.25 - 4.35	--	--	--	14	214	0%	4%
7	4.15 - 4.25	1	10	4.20	11	78	3%	2%
8	- 4.15	--	--	--	10	51	0%	1%
9	Salita	--	--	--	27	275	0%	5%
10	Corsa	15	110	--	86	705	28%	13%
11	Palestr.	--	--	--	18	--	--	--
<b>Totale</b>		<b>39</b>	<b>398</b>	<b>--</b>	<b>485</b>	<b>5.434</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

### Allenamenti + Significativi

Mezzi	Gg.	Km.	Tempo	Media	Note
01 = + 5.15	4	20	1h46:39	5.20	
01 = + 5.15	6	20	1h46:15	5.18	
04 = 4.45 - 4.55	9	10	48.49	4.53	
04 = 4.45 - 4.55	10	5	24.10	4.55	



# Chilometri settimanali, mensili, annuali

## Stagioni 2002 / 2003 / 2004

2002 (5.485)				2003 (4.902)				2004 (5.434)			
1°	65	65	Nov.	1°	85	85	Nov.	1°	54	54	Ott.
2°	109	174	338	2°	116	201	185	2°	71	125	105
3°	98	272		3°	102	303	Dic.	3°	77	202	Nov.
4°	123	395	Dic.	4°	120	423		4°	83	285	426
5°	115	510		5°	140	563	5°	121	406		
6°	122	632	476	6°	110	673	523	6°	125	531	Dic.
7°	82	714		7°	125	798	Gen.	7°	110	641	
8°	100	814	Gen.	8°	100	898		8°	135	776	485
9°	100	914		9°	134	1.032	9°	135	911		
10°	130	1.044	572	10°	116	1.148	Feb.	10°	70	981	Gen.
11°	135	1.179		11°	136	1.284		11°	105	1.086	
12°	145	1.324	498	12°	125	1.409	505	12°	115	1.201	615
13°	137	1.461		13°	135	1.544		13°	175	1.376	
14°	132	1.593	Mar.	14°	120	1.664	489	14°	125	1.501	Feb.
15°	80	1.673		15°	100	1.764		15°	140	1.641	
16°	153	1.826	421	16°	130	1.894	Apr.	16°	145	1.786	514
17°	118	1.944		17°	105	1.999		17°	135	1.921	
18°	52	1.996	21°	18°	132	2.131	477	18°	105	2.026	Mar.
19°	140	2.136		19°	87	2.218		19°	99	2.125	
20°	104	2.240	415	20°	103	2.321	Mag.	20°	161	2.286	521
21°	85	2.325		21°	118	2.439		21°	147	2.433	
22°	104	2.429	Mag.	22°	115	2.554	450	22°	93	2.526	Apr.
23°	10	2.439		23°	120	2.674		23°	65	2.591	
24°	150	2.589	522	24°	101	2.775	Giu.	24°	106	2.697	403
25°	125	2.714		25°	106	2.881		25°	40	2.737	
26°	81	2.795	523	26°	90	2.971	460	26°	130	2.867	Mag.
27°	110	2.905		27°	90	3.061		27°	116	2.983	
28°	121	3.026	Giu.	28°	122	3.183	Lug.	28°	101	3.084	449
29°	132	3.158		29°	108	3.291		29°	50	3.134	
30°	140	3.298	523	30°	105	3.396	619	30°	140	3.274	Giu.
31°	145	3.443		31°	115	3.511		31°	110	3.384	
32°	116	3.559	Lug.	32°	103	3.614	499	32°	124	3.508	499
33°	120	3.679		33°	136	3.750		33°	105	3.613	
34°	106	3.785	559	34°	160	3.910	621	34°	94	3.707	Ago.
35°	137	3.922		35°	170	4.080		35°	130	3.837	
36°	154	4.076	Ago.	36°	100	4.180	382	36°	115	3.952	398
37°	136	4.212		37°	98	4.278		37°	120	4.072	
38°	100	4.312	Sett.				276	38°	140	4.212	398
				38°	110	4.388		38°	140	4.212	
			Ott.				398	39°	160	4.372	621
				39°	118	4.506		39°	146	4.518	
39°	84	4.396	427	40°	103	4.609	Sett.	40°	130	4.648	Ago.
40°	95	4.491		41°	26	4.635		41°	130	4.648	
41°	20	4.511	520	42°	82	4.717	47°	42°	120	4.768	398
42°	130	4.641		43°	113	4.830		43°	120	4.888	
43°	140	4.781	Ott.	44°	72	4.902	50°	44°	95	4.983	398
44°	140	4.921		44°				45°	43	5.026	
45°	110	5.031	214				46°	85	5.111	398	
46°	116	5.147					47°	120	5.231		
47°	124	5.271				48°	58	5.289	398		
48°	116	5.387				49°	82	5.371			
49°	98	5.485				50°	63	5.434			



# LAVORI LUNGI

## 2002 / 2003 / 2004

NOVEMBRE											
<b>2002</b> Lav.= 4*km.= 95*Med. = 5.07			<b>2003</b> Lav.= 2*km.= 35*Med. = 5.10			<b>2004</b> Lav.= 4*km.= 100*Med. = 5.13					
25 km.	2h07:07	5.06	15 km.	1h17:07	5.08	20 km.	1h44:28	5.11			
25 km.	2h07:48	5.07	20 km.	1h44:08	5.12	25 km.	2h10:10	5.12			
25 km.	2h07:59	5.07				25 km.	2h10:35	5.13			
20 km.	1h43:29	5.10				30 km.	2h37:34	5.15			
DICEMBRE											
<b>2002</b> Lav.= 6*km.=140 *Med. = 5.07 Totale = (10 - km. 235 /5.07)			<b>2003</b> Lav.= 8*km.=210*Med. = 5.12 Totale = (10 - km. 245 /5.11)			<b>2004</b> Lav.= 6*km.=180*Med. = 5.09 Totale = (10 - km. 280 /5.11)					
20 km.	1h40:39	5.01	20 km.	1h43:02	5.09	20 km.	1h37:25	4.52			
20 km.	1h41:20	5.04	25 km.	2h09:05	5.10	25 km.	2h08:46	5.09			
30 km.	2h34:09	5.08	30 km.	2h35:28	5.11	30 km.	2h35:43	5.11			
30 km.	2h34:36	5.09	25 km.	2h10:12	5.12	40 km.	3h29:12	5.14			
20 km.	1h43:40	5.11	20 km.	1h44:24	5.13	30 km.	2h37:44	5.15			
20 km.	1h44:06	5.12	30 km.	2h36:53	5.14	35 km.	3h04:35	5.16			
			25 km.	2h11:52	5.15						
			35 km.	3h04:40	5.15						
GENNAIO											
<b>2002</b> Lav.= 5*km.=125*Med. = 5.08 Totale = (15 - km. 360 /5.07)			<b>2003</b> Lav.= 4*km.=100*Med. = 5.00 Totale = (14 - km. 345 /5.08)			<b>2004</b> Lav.= 6*km.=160*Med. = 4.57 Totale = (16 - km. 440 /5.06)					
25 km.	2h07:01	5.05	25 km.	2h03:20	4.56	20 km.	1h34:04	4.42			
25 km.	2h06:42	5.05	25 km.	2h04:25	4.59	30 km.	2h27:30	4.55			
30 km.	2h35:15	5.10	20 km.	1h40:02	5.00	25 km.	2h03:15	4.56			
20 km.	1h43:20	5.10	30 km.	2h32:04	5.04	25 km.	2h04:58	5.00			
25 km.	2h09:44	5.11				20 km.	1h40:58	5.03			
						35 km.	2h59:53	5.08			
FEBBRAIO											
<b>2002</b> Lav.= 2*km.= 45*Med. = 5.01 Totale = (17 - km. 405 /5.05)			<b>2003</b> Lav.= 3*km.= 70*Med. = 4.55 Totale = (17 - km. 415 /5.04)			<b>2004</b> Lav.= 3*km.= 70*Med. = 4.59 Totale = (19 - km. 510 /5.04)					
25 km.	2h04:26	4.59	20 km.	1h34:34	4.44	20 km.	1h36:54	4.51			
20 km.	1h40:57	5.03	20 km.	1h37:25	4.52	25 km.	2h03:22	4.57			
			30 km.	2h34:55	5.10	25 km.	2h08:25	5.09			
MARZO											
<b>2002</b> Lav.= 2*km.= 45*Med. = 5.33 Totale = (19 - km. 450 /5.11)			<b>2003</b> Lav.= 3*km.= 65*Med. = 4.58 Totale = (20 - km. 480 /5.03)			<b>2004</b> Lav.= 4*km.= 95*Med. = 4.57 Totale = (23 - km. 605 /5.03)					
* 20 km.	1h50:25	5.31	20 km.	1h36:37	4.50	* 20 km.	1h35:11	4.46			
* 25 km.	2h20:05	5.36	20 km.	1h38:15	4.55	20 km.	1h37:26	4.52			
			25 km.	2h08:11	5.08	* 25 km.	2h06:37	5.05			
						* 30 km.	2h33:27	5.07			

APRILE								
<b>2002</b> Lav.= 2*km.= 40*Med. = 5.06 Totale = (21 - km. 490 /5.10)			<b>2003</b> Lav.= 2*km.= 50*Med. = 5.04 Totale = (22 - km. 530 /5.03)			<b>2004</b> Lav.= 2*km.= 55*Med. = 5.00 Totale = (25 - km. 660 /5.03)		
20 km.	1h41:34	5.05	25 km.	2h05:20	5.01	30 km.	2h30:11	5.00
20 km.	1h42:40	5.08	25 km.	2h07:03	5.07	25 km.	2h04:51	5.00
MAGGIO								
<b>2002</b> Lav.= 3*km.= 65*Med. = 5.01 Totale = (24 - km. 555 /5.09)			<b>2003</b> Lav.= 0*km.= 0*Med. = --- Totale = (22 - km. 530 /5.03)			<b>2004</b> Lav.= 5*km.=130*Med. = 5.0: Totale = (30 - km. 790 /5.03)		
25 km.	2h02:38	4.54				25 km.	2h05:29	5.01
20 km.	1h41:09	5.03				30 km.	2h31:23	5.03
20 km.	1h41:33	5.07				20 km.	1h41:22	5.04
						20 km.	1h43:12	5.09
						35 km.	3h00:15	5.09
GIUGNO								
<b>2002</b> Lav.= 2*km.= 45*Med. = 5.08 Totale = (26 - km. 600 /5.09)			<b>2003</b> Lav.= 0*km.= 0*Med. = --- Totale = (22 - km. 530 /5.03)			<b>2004</b> Lav.= 5*km.=110*Med. = 5.1: Totale = (35 - km. 900 /5.04)		
20 km.	1h40:42	5.02				20 km.	1h41:27	5.04
25 km.	2h11:23	5.15				* 20 km.	1h44:30	5.13
						* 20 km.	1h44:42	5.14
						* 25 km.	2h11:32	5.16
						* 25 km.	2h12:50	5.19
LUGLIO								
<b>2002</b> Lav.= 3*km.= 60*Med. = 5.08 Totale = (29 - km. 660 /5.09)			<b>2003</b> Lav.= 4*km.= 95*Med. = 5.09 Totale = (26 - km. 625 /5.04)			<b>2004</b> Lav.= 6*km.=165*Med. = 5.1: Totale = (41 - km. 1.065 /5.05)		
* 20 km.	1h40:48	4.57	20 km.	1h36:59	4.51	20 km.	1h38:22	4.55
* 20 km.	1h43:02	5.09	* 20 km.	1h44:45	5.14	* 25 km.	2h09:51	5.12
* 20 km.	1h45:37	5.17	* 25 km.	2h11:50	5.14	* 30 km.	2h38:16	5.16
			* 30 km.	2h38:15	5.16	* 30 km.	2h40:35	5.19
						* 20 km.	1h47:59	5.24
						* 20 km.	1h48:10	5.24
AGOSTO								
<b>2002</b> Lav.= 2*km.= 55*Med. = 5.13 Totale = (31 - km. 715 /5.09)			<b>2003</b> Lav.= 0*km.= 0*Med. = --- Totale = (26 - km. 625 /5.04)			<b>2004</b> Lav.= 1*km.= 20*Med. = 4.54 Totale = (42 - km. 1.085 /5.04)		
25 km.	2h09:31	5.11				20 km.	1h38:06	4.54
30 km.	2h37:58	5.16						
SETTEMBRE								
<b>2002</b> Lav.= 2*km.= 45*Med. = 4.51 Totale = (33 - km. 760 /5.17)			<b>2003</b> Lav.= 0*km.= 0*Med. = --- Totale = (26 - km. 625 /5.04)			<b>2004</b> Lav.= 2*km.= 40*Med. = 5.19 Totale = (44 - km. 1.125 /5.05)		
20 km.	1h35:32	4.47				20 km.	1h46:15	5.18
25 km.	2h03:23	4.56				20 km.	1h46:39	5.20

\* Lavori in altura



## LAVORI A RITMI > 4.45

### 2002 / 2003 / 2004

NOVEMBRE											
2002 Lav.= 0*km.= 0* Med. = --				2003 Lav.= 0*km.= 0*Med. = --				2004 Lav.= 0*km.= 0* Med. =			
DICEMBRE											
2002 Lav.= 0*km.= 0*Med. = --				2003 Lav.= 0*km.= 0*Med. = --				2004 Lav.=0*km.=0* Med. = . .			
GENNAIO											
2002 Lav.= 3*km.= 12*Med. = 4.37				2003 Lav.= 0*km.= 0*Med. = --				2004 Lav.= 2*km.= 36*Med. = 4.36			
2 km.	4 x 500	4.35				21 km.	7 x 3.000	4.33			
5 km.	5 x 1.000	4.38				15 km.	3 x 5.000	4.40			
5 km.	23.11	4.39									
FEBBRAIO											
2002 Lav.= 7*km.= 56*Med. = 4.32 Totale = (10 - km. 68 / 4.34)				2003 Lav.= 6*km.= 46*Med. = 4.35 Totale = (6 - km. 46 / 4.35)				2004 Lav.= 10*km.= 68*Med. = 4.14 Totale = (12 - km. 104 / 4.25)			
8 km.	16 x 500	4.21	12 km.	12 x 1.000	4.31	3 km.	10 x300	4.00			
5 km.	5 x 1.000	4.28	12 km.	6 x 2.000	4.35	3 km.	10x300	4.00			
4 km.	4 x 1.000	4.29	12 km.	2 x 6.000	4.37	5 km.	Ripetute	4.05			
9 km.	3 x 3.000	4.30	10 km.	46.35	4.39	3 km.	6x500	4.05			
10 km.	46.29	4.36				4 km.	4x1.000	4.06			
10 km.	46.33	4.39				17 km.	Ripetute	4.13			
10 km.	47.01	4.42				6 km.	3x2000	4.19			
						5 km.	5x1.000	4.19			
						12 km.	4x3.000	4.31			
						10 km.	47.23	4.44			
MARZO											
2002 Lav.= 4*km.= 32*Med. = 4.42 Totale = (14 - km. 100 / 4.37)				2003 Lav.= 4*km.= 39*Med. = 4.24 Totale = (10 - km. 85 / 4.30)				2004 Lav.= 5*km.= 67*Med. = 4.29 Totale = (17 - km. 171 / 4.26)			
5 km.	* 20 x 500	4.36	5 km.	20 x 500	4.15	3 km.	* 10 x 300	4.12			
9 km.	*3 x 3.000	4.40	12 km.	12 x 1.000	4.22	16 km.	* Ripetute	4.26			
10 km.	*2 x 5.000	4.45	12 km.	6 x 2.000	4.24	21 km.	* Ripetute	4.35			
8 km.	*8 x 1.000	4.45	10 km.	2 x 5.000	4.36	12 km.	55.09	4.36			
						15 km.	* 1h09:23	4.38			
APRILE											
2002 Lav.= 4*km.= 28*Med. = 4.35 Totale = (18 - km. 128 / 4.36)				2003 Lav.= 3*km.= 28*Med.= 4.39 Totale = (13 - km. 113 / 4.33)				2004 (28 - km. 299 /4.37) Lav.= 4*km.= 28*Med. = 4.22 Totale = (21 - km. 199 / 4.25)			
3 km.	13.19	4.26	3 km.	13.45	4.35	5 km.	5x1.000	4.16			
5 km.	22.39	4.32	15 km.	1h11:18	4.40	5 km.	5x1.000	4.20			
5 km.	5 x 1.000	4.36	10 km.	46.36	4.42	8 km.	4x2.000	4.22			
15 km.	3 x 5.000	4.45				10 Km.	45.11	4.31			

MAGGIO								
<b>2002</b> Lav.= 5*km.= 42*Med. = 4.24 Totale = (23 - km. 170 / 4.34)			<b>2003</b> Lav.= 9*km.= 68*Med.= 4.32 Totale = (22 - km. 181 / 4.32)			<b>2004</b> Lav.= 2*km.= 25*Med. = 4.35 Totale = (23 - km. 224 / 4.27)		
6 km.	20 x 300	4.01	5 km.	5 x 1.000	4.19	10 km.	45.37	4.34
6 km.	6 x 1.000	4.16	4 km.	4 x 1.000	4.24	15 km.	1h09:17	4.37
5 km.	22:46	4.33	12 km.	4 x 3.000	4.25			
5 km.	23:01	4.36	10 km.	44.45	4.28			
20 km.	Ripetute	4.36	5 km.	22.30	4.30			
			10 km.	46.04	4.36			
			4 km.	18.35	4.39			
			6 km.	28.11	4.42			
			12 km.	56.40	4.44			
GIUGNO								
<b>2002</b> Lav.= 7*km.= 55*Med. = 4.26 Totale = (30 - km. 225 / 4.33)			<b>2003</b> Lav.= 8*km.= 60*Med.= 4.27 Totale = (30 - km. 241 / 4.31)			<b>2004</b> Lav.= 3*km.= 18*Med. = 4.27 Totale = (26 - km. 242 / 4.27)		
6 km.	Ripetute	4.12	6 km.	Ripetute	4.05	3 km.	Ripetute	4.12
5 km.	Ripetute	4.18	8 km.	Ripetute	4.20	5 km.	22.39	4.31
8 km.	Ripetute	4.20	8 km.	Ripetute	4.20	10 km.	Ripetute	4.39
8 km.	Ripetute	4.21	11 km.	Ripetute	4.20			
10 km.	45.24	4.31	8 km.	35.28	4.26			
12 km.	55.28	4.37	7 km.	31.41	4.32			
6 km.	Ripetute	4.41	7 km.	33.13	4.45			
			5 km.	23.45	4.45			
LUGLIO								
<b>2002</b> Lav.= 7*km.= 56*Med. = 4.37 Totale = (37 - km. 281 / 4.33)			<b>2003</b> Lav.= 7*km.= 93*Med.= 4.47 Totale = (37 - km. 334 / 4.34)			<b>2004</b> Lav.= 9*km.= 81*Med. = 4.45 Totale = (35 - km. 323 / 4.30)		
2 km.	4 x 500	4.14	10 km.	46.18	4.38	10 km.	44.57	4.30
* 5 km.	22.08	4.25	12 km.	56.00	4.42	5 km.	23.17	4.40
* 7 km.	7 x 1.000	4.37	* 10 km.	47.19	4.46	5 km.	23.21	4.40
* 5 km.	5 x 1.000	4.38	* 12 km.	4 x 3.000	4.50	* 20 km.	Ripetute	4.45
* 10 km.	46.58	4.42	* 15 km.	3 x 5.000	4.50	* 10 km.	2 x 5.000	4.46
* 12 km.	4 x 3.000	4.50	* 10 km.	2 x 5.000	4.50	* 10 km.	5 x 2.000	4.47
* 15 km.	3 x 5.000	4.50	* 24 km.	8 x 3.000	4.50	* 10 km.	48.18	4.50
						* 5 km.	24.10	4.50
						6 km.	2 x 3.000	4.50

AGOSTO								
<b>2002</b> Lav.= 4*km.= 23*Med. = 4.30 Totale = (41 - km. 304 / 4.33)			<b>2003</b> Lav.= 7*km.= 43*Med.= 4.24 Totale = (44 - km. 377 / 4.33)			<b>2004</b> Lav.= 4*km.= 17*Med. = 4.14 Totale = (39 - km. 340 / 4.28)		
5 km.	10 x 500	4.28	2 km.	4 x 500	4.03	3 km.	3 x 1.000	4.11
5 km.	10 x 500	4.28	5 km.	21.55	4.23	5 km.	2 x 2.500	4.12
5 km.	5 x 1.000	4.29	16 km.	16 x 1.000	4.26	3 km.	6 x 500	4.14
8 km.	4 x 2.000	4.35	5 km.	22.08	4.26	6 km.	Ripetute	4.21
			5 km.	22.18	4.28			
			5 km.	22.32	4.30			
			5 km.	23.00	4.35			
SETTEMBRE								
<b>2002</b> Lav.= 6*km.= 51*Med. = 4.27 Totale = (47 - km. 355 / 4.32)			<b>2003</b> Lav.= 2*km.= 25*Med.= 4.43 Totale = (46 - km. 402 / 4.34)			<b>2004</b> Lav.= 0*km.= 0*Med. = --- Totale = (39 - km. 340 / 4.28)		
9 km.	3 x 3.000	4.17	10 km.	47.44	4.43			
7 km.	7 x 1.000	4.17	15 km.	1h10:21	4.44			
2 km.	8.47	4.23						
16 km.	8 x 2.000	4.27						
5 km.	23.10	4.38						
12 km.	55:50	4.39						
OTTOBRE								
<b>2002</b> Lav.= 2*km.= 16*Med. = 4.16 Totale = (49 - km. 371 / 4.31)								
6 km.	5 x 1.000	4.10						
10 km.	2 x 5.000	4.23						

\* Lavori in altura

2002 = Gare n. 13 = km. 156 al ritmo medio di 4.29 al km.

2003 = Gare n. 9 = km. 145 al ritmo medio di 4.34 al km.

2004 = Gare n. 13 = km. 178 al ritmo medio di 4.25 al km.

## Confronti allenamenti con le passate stagioni

	Stagione 2004	Stagione 2003	Stagione 2002	Stagione 2001	Stagione 2000
Inizio Preparaz.	20 Ottobre	11 Novembre	15 Novembre	15 Novembre	15 Novembre
Termine Stagione	3 Ottobre	21 Settembre	13 Ottobre	13 Settembre	13 Settembre
Totale km.	Km. 5.435	Km. 4.902	Km. 5.485	Km. 4.881	Km. 4.227
Settimane lavoro	50	44	49	47	42
Giorni lavoro	340	308	343	329	294
Media mensile	Km. 477	Km. 446	Km. 477	Km. 444	Km. 327
Mese + 1 m.	gennaio = 615	luglio = 619	gennaio = 592	marzo = 552	marzo = 532
Media settimana	Km. 108,7	Km. 111	Km. 112	Km. 104	Km. 100,6
Settimane + km.	115 (12-18 G)	110 (14-20 L)	115 (8-14 L)	113 (7-13 M)	111 (14-20 F)
Media giornaliera	Km. 15,9	Km. 15,9	Km. 15,9	Km. 14,8	Km. 14,3
Inghi					
Numero	44	26	32	19	30
Km.	1.125	625	740	425	680
% sul tot.	21%	13%	13%	9%	16%
media al km.	5.05	5.04	5.06	5.13	5.09
Ritiri > 4.45					
Numero	39	46	49	35	27
Km.	340	402	371	290	205
% sul tot.	6%	8%	7%	6%	5%
media al km.	4.28	4.34	4.31	4.38	4.43
Gare					
Numero	13	9	13	10	6
Km.	178	145	156	102	61
% sul tot.	3%	3%	3%	2%	1,5%
media al km. gare	4.29	4.36	4.40	4.36	4.45
Salite					
Numero	27	32	35	31	30
Km.	275	310	368	330	315
% sul tot.	5%	6%	7%	7%	8%
LA VORO - 5.10	49% km. 2662	49% km. 2.381	40% Km. 2.198	37% Km. 1.824	32% Km. 1.348
LA VORO + 5.10	51% Km. 2.773	51% Km. 2.521	60% Km. 3.287	63% Km. 3.057	68% Km. 2.879

## Confronti annuali con altre atlete

	<b>Figliuolo 2004</b>	<b>Giordano 2003</b>	<b>Alfridi 2002</b>	<b>Perone 2001</b>	<b>Merone 2000</b>
<b>Totale km.</b>	Km. 5.435	Km. 4.577	Km. 5.285	Km. 5.222	Km. 5.833
<b>Media mensile</b>	Km. 477	Km. 457	Km. 471	Km. 475	Km. 527
<b>Mese + km.</b>	gennaio = 615	luglio = 639	settembre=605	marzo = 698	maggio = 640
<b>Media settimanale</b>	Km. 108,7	Km. 109	Km. 106,6	Km. 111	Km. 121
<b>Settimana + km.</b>	15 (12-18 G)	160 (7 - 13 L)	177 (9 - 15 S)	160 (2 - 8 L)	172 (7 -13 A)
<b>Media giornaliera</b>	Km. 15,9	Km. 15,5	15,3	Km. 15,8	Km. 17,2
<b>Lunghi</b>					
Numero	44	23	33	40	30
Km.	1.125	560	685	900	710
% sul tot.	21%	12%	13%	17%	12%
media al km.	5.05	5.06	5.06	5.04	5.06
<b>Ritiri &gt; 4.45</b>					
Numero	39	28	51	56	61
Km.	340	317	498	525	580
% sul tot.	6%	7%	9%	10%	10%
media al km.	4.28	4.27	4.28	4.27	4.29
<b>Gare</b>					
Numero	13	5	8	11	14
Km.	178	85	110	137	176
% sul tot.	3%	2%	2%	2,5%	3%
media al km. gare	4.29	4.29	4.30	4.27	4.25
<b>Salite</b>					
Numero	27	14	15	19	21
Km.	275	166	150	186	180
% sul tot.	5%	4%	3%	3,5%	3%
<b>LA VORO - 5.10</b>	49% Km. 2.662	55% Km. 2.512	45% Km.2.375	47% Km.2.474	49% Km.2.825
<b>LA VORO + 5.10</b>	51% Km. 2.773	45% Km.2.065	55% Km.2.910	53% Km.2.748	51% Km. 3.008

