

Renato Gotti
Allenatore-fisioterapista

Ex azzurro di mezzofondo, strada, cross e corsa in montagna,
con primati personali di
mt.3000 7'46"
mt.5000 13'32"

Allenatore di Valentina Belotti, Nadir Cavagna, Samantha Galassi e, nel recente passato, di Marco De Gasperi, Sergio Chiesa, Emanuele Manzi, Andrea Regazzoni, Rosita Rota Gelpi

Pista - strada - cross - montagna
possono coesistere?

Quale l'allenamento base
per la corsa in montagna?

La corsa in piano...

Esempi di atleti
“polivalenti”

- ◆ Sergio Chiesa
- ◆ Nadir Cavagna

Sergio Chiesa

Risultati anno 2000

5° posto Campionati mondiali corsa in montagna

Vincitore finale campionato italiano corsa in montagna

Risultati anno 2001

Vincitore Maratona Giochi del Mediterraneo

Personal best maratona 2h10'30" Milano

Personal best mezza maratona 1h01'43" Roma-Ostia

Nadir Cavagna
Risultati anno 2017

Campione italiano promesse corsa in montagna

4° Campionati italiani promesse 5000mt.

5° Campionati italiani promesse cross

Azzurro alla Snowdon Race di corsa in montagna

Azzurro ai campionati europei di cross

PB 8'12" mt. 3000 in pista

PB 29'57" 10km su strada

Esempi di allenamenti
specifici per la corsa in
montagna: tutto e
niente...

Valentina Belotti

Estate 2009

Risultati:

12/7/2009 CAMPIONATI EUROPEI CORSA IN MONTAGNA (SOLA SALITA)
2^ CLASSIFICATA

2/8/2009 CAMPIONATI ITALIANI PISTA MILANO 5000 MT
4^ CLASSIFICATA 16'23"

9/8/2009 GARA SU STRADA NAZIONALE KM 5 ZOGNO (BG)
1^ CLASSIFICATA

6/9/2009 CAMPIONATI MONDIALI CORSA IN MONTAGNA (SALISCENDI)
2^ CLASSIFICATA

DIARIO DI ALLENAMENTO :

MAGGIO

1/5/2009 MATTINA: 40' LENTO POMERIGGIO: 50 VASCHE PISCINA

2/5/2009 MATTINA: 15' LENTO PRERISCALDAMENTO POMERIGGIO: GARA SCALATA DELLA MADDALENA 7,8KM SALITA 37'11"

3/5/2009 45' LENTO

4/5/2009 55' LENTO

5/5/2009 20' RISCALDAMENTO + 4 x (5x40" rec 40") rec. 2' tra le serie

6/6/2009 MATTINA: 45' LENTO SALISCENDI + ALLUNGHI POMERIGGIO: 30' LENTO

7/5/2009 20' RISC. + 3 X (1500 rec. 1'30" 500 rec. 1'30" 1000 rec. 2'30") rec. 4' + 1000 forte

8/5/2009 MATTINA: 45' LENTO POMERIGGIO: 30' LENTO + ALLUNGHI

9/5/2009 40' LENTO + ALLUNGHI

10/5/2009 GARA 10 KM SU STRADA

11/5/2009 40' LENTO + ALLUNGHI

12/5/2009 MATTINA: 45' LENTO SALISCENDI POMERIGGIO: 30' LENTO + ALLUNGHI

13/5/2009 20' RISC. + 2000 rec. 2' 6x500 rec. 1' rec. 2' 1000 rec. 2' 4x500 rec.1'

14/5/2009 MATTINA: 40' LENTO POMERIGGIO: 62 VASCHE PISCINA

15/5/2009 22' RISC. + 5x 25" salita forte rec. 1' (rec. 2' tra le serie) x 4 serie.

16/5/2009 40' LENTO + ALLUNGHI

17/5/2009 GARA SALITA DI 6,8 KM CON 800 MT DISLIVELLO 43'30"

18/5/2009 47' LENTO

19/5/2009 MATTINA: 40' LENTO POMERIGGIO: 40' LENTO + ALLUNGHI

20/5/2009 MATTINA: 20' RISC. + FARTLEK 6 x 40" rec. 1'20" rec. 2' / 6 x 40" rec. 40" rec. 2' / 6 x 30" rec. 30" POMERIGGIO: 60 VASCHE PISCINA

21/5/2009 MATTINA: 40' LENTO POMERIGGIO: 30' LENTO + ALLUNGHI

22/5/2009 22' RISC. + 4 X 1000 rec. 1' poi ferma x stiramento flessore.

23/5/2009 RIPOSO

24/5/2009 20' LENTO poi ferma, troppo male!!

25/5/2009 MATTINA: SALITA IN BICI PASSO GAVIA 24 KM POMERIGGIO: 74 VASCHE PISCINA

26/5/2009 MATTINA: SALITA IN BICI 15 KM POMERIGGIO: 100 VASCHE PISCINA

27/5/2009 MATTINA: SALITA IN BICI 17 KM POMERIGGIO: 100 VASCHE PISCINA

28/5/2009 MATTINA: BICI FACILE POMERIGGIO: 100 VASCHE PISCINA

29/5/2009 35' LENTO

30/5/2009 42' LENTO

31/5/2009 51' LENTO facendo gli ultimi 20' 30" forte 1'30" piano

GIUGNO

- 1/6/2009 21' RISC. +4KM 500+500 rec. 2'30"+ 500 rec. 2' + 500
2/6/2009 MATTINA: 40' LENTO + ALLUNGHI POMERIGGIO: 35' + ALLUNGHI
3/6/2009 25' RISC. + FARTLEK 3 SERIE 2' rec. 2' /1' rec. 1' / 30" rec. 1'
4/6/2009 40' LENTO + ALLUNGHI
5/6/2009 30' LENTO + ALLUNGHI
6/6/2009 GARA SALITA CAMP. ITA MONTAGNA
7/6/2009 45' LENTO + ALLUNGHI
8/6/2009 40' LENTO + ALLUNGHI
9/5/2009 1h LENTO
10/6/2009 22' RISC. + 5KM MEDIO + 1KM REC. + 5 KM 500+500 + 2KM PROGRESSIONE
11/6/2009 MATTINA: 45' LENTO POMERIGGIO: 40' LENTO
12/5/2009 MATTINA: 1h SALITA IN BICI POMERIGGIO: 50' LENTO
13/6/2009 23' RISC. + 10X800 rec. 1'20"
14/6/2009 MATTINA: 45' LENTO + ALLUNGHI POMERIGGIO: 1h BICI
15/6/2009 MATTINA: 40' LENTO + ALLUNGHI POMERIGGIO: 30' LENTO + ALLUNGHI
16/6/2009 MATTINA: 40' LENTO POMERIGGIO: 35' LENTO + ALLUNGHI
17/6/2009 20' RISC. + FARTLEK 15' (1'30"+ 1'30") 10' (1'+1') 6' (30"+ 30")
18/6/2009 MATTINA. 50' LENTO + ALLUNGHI POMERIGGIO: 30' LENTO + ALLUNGHI
19/6/2009 PROVA PERCORSO CAMP. EUROPEI SALITA
20/6/2009 MATTINA: 42' LENTO POMERIGGIO: 40' LENTO + ALLUNGHI
21/6/2009 22' RISC. + 12x 500 rec. 1'30"
22/6/2009 50' LENTO COLLINARE + ALLUNGHI
23/6/2009 20' MATTINA: RISC. + 8x 300 rec. 1'20" rec. 3' + 1000 forte POMERIGGIO: 32' LENTO
24/6/2009 MATTINA: 50' LENTO + ALLUNGHI POMERIGGIO: 25' LENTO + ALLUNGHI
25/6/2009 MATTINA: 20' PRE RISCALD. POMERIGGIO: GARA PISTA 5000MT
26/6/2009 46' LENTO COLLINARE
27/6/2009 40' LENTO + ALLUNGHI
28/6/2009 GARA SALITA 8,5 KM
29/6/2009 40' LENTO + ALLUNGHI
30/6/2009 MATTINA: 42' LENTO + ALLUNGHI POMERIGGIO: 100 VASCHE PISCINA

LUGLIO

1/7/2009 MATTINA: 20' RISC. 6x1000 variati (300 400 300/ 300 300 400/ 400 300 300/ 400 200 400/ 500 200 300/ 500 500) POMERIGGIO: 60 VASCHE PISCINA

2/7/2009 MATTINA: 47' LENTO COLLINARE POMERIGGIO: 30' LENTO

3/7/2009 25' RISC. 6x20" salita forte rec. 1' + 5' progressione

4/7/2009 30' LENTO + ALLUNGHI

5/7/2009 50' LENTO COLLINARE

6/7/2009 20' RISC. + 2000 / 1000 /2000 /1000 /1000 /500 rec. 2'

7/7/2009 40' LENTO + ALLUNGHI

8/7/2009 40' LENTO + ALLUNGHI

9/7/2009 25' RISC. + 6x 20" SALITA FORTE rec. 1' rec. 2' 5x (1' rec. 1' 30")

10/7/2009 30' LENTO + ALLUNGHI

11/7/2009 20' LENTO + ALLUNGHI

12/7/2009 CAMP. EUROPEI MONTAGNA SALITA 9,5 KM (2^)

13/7/2009 RIPOSO

14/7/2009 PARTENZA X ST. MORITZ 43' LENTO + ALLUNGHI

15/7/2009 MATTINA: 42' LENTO ALLEGRO POMERIGGIO: 32' LENTO

16/7/2009 MATTINA: 55' LENTO SALISCENDI POMERIGGIO 90 VASCHE PISCINA

17/7/2009 MATTINA: 25' RISC. + 4km 500+500 rec. 3' 8 x 300 rec. 300 POMERIGGIO: 30' LENTO

18/7/2009 MATTINA: 60 VASCHE PISCINA POMERIGGIO: 1H LENTO IN PROGRESSIONE

19/7/2009 21' RISC. + 8 x 800 rec. 2'

20/7/2009 MATTINA: 50' LENTO COLLINARE POMERIGGIO: 30' LENTO

21/7/2009 1H LENTO

22/7/2009 MATTINA: 20' risc. + corto veloce 4km POMERIGGIO: 20' RISC. + 10 X 200 REC. 1'15"

23/7/2009 40' LENTO

24/7/2009 30' LENTO + ALLUNGHI

25/7/2009 30' LENTO + ALLUNGHI

26/7/2009 GARA CAMP. ITA MONTAGNA SALISCENDI 9KM

27/7/2009 MATTINA: 40' LENTO POMERIGGIO: 40' LENTO + ALLUNGHI

28/7/2009 MATTINA: 50' LENTO + ALLUNGHI POMERIGGIO: 30' LENTO COLLINARE + ALLUNGHI

29/7/2009 MATTINA: 20' LENTO POMERIGGIO: 20' risc. + 10 x 400 rec. 200 + 500

30/7/2009 MATTINA: 50' LENTO

31/7/2009 45' LENTO con 8 x 40" rec. 1'20"

AGOSTO-SETTEMBRE

1/8/2009 30' LENTO + ALLUNGHI

2/8/2009 MATTINA: 20' LENTO + ALLUNGHI POMERIGGIO: GARA CAMP. ITA 5000 MT 16'26"

3/8/2009 RIPOSO

4/8/2009 MATTINA: 50' LENTO + ALLUNGHI POMERIGGIO: 35' LENTO

5/8/2009 MATTINA: 20' risc. + 4km 500+500 rec. 1km + 4km 1+1 POMERIGGIO: 25' LENTO

6/8/2009 1 h10' LENTO COLLINARE

7/8/2009 MATTINA: 30' risa. + 3 serie (5 x 15" salita forte rec. 45") rec. 3' tra le serie + 1000 POMERIGGIO: 90 VASCHE PISCINA

8/8/2009 MATTINA: 50' LENTO POMERIGGIO: 50 VASCHE PISCINA

9/8/2009 MATTINA: 20' + ALLUNGHI PRE RISC. POMERIGGIO: GARA STRADA 5KM

10/8/2009 MATTINA: 100 VASCHE PISCINA POMERIGGIO: 30' LENTO

11/8/2009 100 VASCHE PISCINA

12/8/2009 MATTINA: 50' LENTO POMERIGGIO: 30' LENTO

13/8/2009 20' RISC. + 10KM 1000+1000

14/8/2009 1h LENTO COLLINARE

15/8/2009 20' RISC. + 3 X (500 rec. 2' + 3x 300 rec. 1') rec. 2' tra le serie rec. 4' + 1000 forte

16/8/2009 40' LENTO

17/8/2009 MATTINA: 2h10' salita bici POMERIGGIO: 70 VASCHE PISCINA

18/8/2009 100 VASCHE PISCINA

19/8/2009 MATTINA: 42' LENTO POMERIGGIO: 40' LENTO

20/8/2009 20' RISC. + 5 x 1500 variati rec. 2' (1000 p 500 v/ 500 m 500 v 500 m/ 500 m 1000 v/ 500 v 500 p 500 v/ 500m 1000 v)

21/8/2009 MATTINA: 53' LENTO POMERIGGIO: 35' LENTO COLLINARE + ALLUNGHI

22/8/2009 1h10' LENTO IN SALITA

23/8/2009 1 h LENTO SALISCENDI

24/8/2009 50' LENTO

25/8/2009 MATTINA: 1h LENTO POMERIGGIO: 30' LENTO

26/8/2009 20' RISC. + FARTLEK 15' (1'30" + 1'30") 12' (1'+1') 6' (30"+30")

27/8/2009 50' LENTO

28/8/2009 23' RISC. + 4KM SALITA FORTE rec. 6' + 10 x 45" f rec. 1'15"

29/8/2009 100 VASCHE PISCINA

30/8/2009 MATTINA: 52' LENTO POMERIGGIO: 100 VASCHE PISCINA

31/8/2009 60 VASCHE PISCINA + 30' CORSA IN ACQUA

1/9/2009 80 VASCHE PISCINA + 40' CORSA IN ACQUA CON VARIAZIONI LEGGERE

2/9/2009 40' LENTO IN PROGRESSIONE

3/9/2009 40' LENTO + ALLUNGHI

4/9/2009 40' LENTO + ALLUNGHI

5/9/2009 30' LENTO + ALLUNGHI

6/9/2009 GARA CAMP. MONDIALI CORSA IN MONTAGNA SALISCENDI (2^)

Come gestire al meglio un
infortunio senza perdere la
condizione:
la corsa in acqua

Esempi di allenamento in piscina:

- 30' RISC. + 12 x (20" rec. 10" / 20" rec. 10" / 20" rec. 10" / 20" rec. 10" / 20" rec. 40")

- 30' RISC. + 40 x 20" rec. 30"

- 30' RISC. + 15 x (30" rec. 10" / 20" rec. 10" / 10" rec. 40")

- 30' RISC. + 10 x (30" rec. 10" / 20" rec. 10" / 30" rec. 10" / 20" rec. 10" / 30" rec. 40")

Valentina Belotti
diario di allenamento
estate 2016

- ◆ Vice campionessa del mondo
di corsa in montagna

11-09-2016

MAGGIO

1/5/2016 20' RISC. + 3km corto veloce rec. 1'30" + 15' salita forte
2/5/2016 55' LENTO
3/5/2016 22' MATTINA: RISC. + prove su sterrato 9 x 2'30" rec. 1'30" POMERIGGIO: 52 VASCHE PISCINA
4/5/2016 MATTINA: 35' CYCLETTE POMERIGGIO: 40' LENTO
5/5/2016 21' RISC + 2 x (8 x 20" salita forte rec. 50" + 8 x 40" forti rec. 1')
6/5/2016 40' LENTO
7/5/2016 GARA SALISCENDI 6 KM
8/5/2016 40' LENTO
9/5/2016 MATTINA: 30' LENTO POMERIGGIO: 1h CYCLETTE
10/5/2016 22' RISC. + 6 x (3' rec. 1' /1'30" rec. 2') saliscendi
11/5/2016 MATTINA: 56' LENTO POMERIGGIO: 35' CYCLETTE
12/5/2016 LAVORO CYCLETTE 21' risc. 8 x 20" rec. 35" + 8 x 40" rec. 40" + 8 x 20" rec. 35"
13/5/2016 40' LENTO + ALLUNGHI
14/5/2016 CAMP. ITA KM VERTICALE (1^)
15/5/2016 1h LENTO
16/5/2016 MATTINA: 22' RISC. + 3 serie 10 x (40" rec. 40") POMERIGGIO: 32' LENTO
17/5/2016 1h LENTO
18/5/2016 MATTINA: 55' LENTO POMERIGGIO: 32' LENTO
19/5/2016 1h CYCLETTE
20/5/2016 21' RISC. + FARTLEK 3' 2' 1' REC. 2' X 3 SERIE
21/5/2016 55' LENTO
22/5/2016 LAVORO CYCLETTE 22' RISC. 15 x(1' forte rec. 45")
23/5/2016 CORSA IN ACQUA 10 x (30" rec. 20") + 5 x (30" rec. 10" 20" rec. 10" 10" rec. 40") + 3 x (20" rec. 10" 20" rec. 10" 20" rec. 10" 20" rec. 10" 20" rec. 10" 20" rec. 40")
24/5/2016 RIPOSO ECO AL TENDINE: LESIONE!!!!
25/5/2016 LAVORO CYCLETTE 25' risc. + 10 x (20" rec. 35") + 10 x (40" rec. 40") + 10 x (20" rec. rec. 35")
26/5/2016 CORSA IN ACQUA 40' RISC. + 5 x (20" rec. 10"/ 20" rec. 10"/ 20" rec. 10"/ 20" rec. 10"/ 20" rec. 1') + 10 vasche
27/5/2016 22' RISC. + LAVORO A TRIANGOLO 3x 3,4km saliscendi facendo: 1^ giro(salita forte/ discesa piano/ piano forte); 2^ giro (salita piano/ discesa forte/ piano piano) 3^ giro (medio)
28/5/2016 MATTINA: 40' LENTO SALISCENDI POMERIGGIO: 40' CYCLETTE
29/5/2016 MATTINA: 1'H CYCLETTE POMERIGGIO: 30' LENTO
30/5/2016 22' RISC. + 10 X 2'30" rec. 1'
31/5/2016 LAVORO PISCINA 15' RISC. + 12 x (30" rec. 10"/ 20" rec. 10"/ 10" rec. 40")

PS:CONFERMA LESIONE DA RISONANZA!!!

GIUGNO

1/6/2016 MATTINA: 55' LENTO POMERIGGIO: 40' CYCLETTE
2/6/2016 22' RISC. + FARTLEK 12 x (1+1)
3/6/2016 40' LENTO
4/6/2016 30' LENTO IN PROGRESSIONE
5/6/2016 GARA CAMP. ITA CORSA IN MONTAGNA SALISCENDI (2^)
6/6/2016 MATTINA: 50' CYCLETTE POMERIGGIO: 60 VASCHE PISCINA
7/6/2016 MATTINA: 55' LENTO POMERIGGIO: 40' CYCLETTE
8/6/2016 22' RISC.+ 3 x (10 x 40" rec. 50") rec. 1'40" tra le serie
9/6/2016 1h 15' CYCLETTE
10/6/2016 42' CYCLETTE con 10 x (1+1)
11/6/2016 70 VASCHE PISCINA
12/6/2016 MATTINA: LAVORO CYCLETTE 20' risc. + 5 x (1'20" rec. 1' / 1' rec. 1' / 40" rec. 1') POMERIGGIO: 70 VASCHE PISCINA
13/6/2016 55' CYCLETTE CON 10' (20" rec.. 40")
14/6/2016 MATTINA: 45' LENTO POMERIGGIO: 40' CYCLETTE
15/6/2016 21' RISC. + 10 x 2'30" rec. 1'
16/6/2016 55' LENTO
17/6/2016 40' LENTO + ALLUNGHI
18/6/2016 GARA CAMP. ITA STAFFETTA MONTAGNA
19/6/2016 RIPOSO
20/6/2016 MATTINA: 56' LENTO POMERIGGIO: 40' CYCLETTE
21/6/2016 21' RISC. + 8 x 4' rec. 1'30"
22/6/2016 MATTINA: 55' LENTO POMERIGGIO: 40' CYCLETTE
23/6/2016 1H LENTO SALISCENDI
24/6/2016 21' RISC. + 3 GIRI SALISCENDI di 11' rec. 2'
25/6/2016 57' LENTO
26/6/2016 LAVORO CYCLETTE 21' risc. + 10 x (20" rec. 35") 10 x (40" rec. 40") 10 x (20" rec. 35")
27/6/2016 56' LENTO
28/6/2016 20' RISC. + FARTLEK 5 x (3' rec.1' 1'30" rec. 2')
29/6/2016 50' LENTO
30/6/2016 20' LENTO + 20' (40" rec. 1'20")

LUGLIO

1/7/2016 30' LENTO + ALLUNGHI
2/7/2016 GARA CAMP. EUROPEI MONTAGNA SALISCENDI (6^)
3/7/2016 50' LENTO COLLINARE
4/7/2016 80 VASCHE PISCINA
5/7/2016 22' RISC. + 3 x (10 x 40" rec. 50") rec. 1'40" tra le serie
6/7/2016 45' CYCLETTE POMERIGGIO: 30' LENTO
7/7/2016 1H LENTO
8/7/2016 MATTINA: 30' LENTO POMERIGGIO: GARA STRADA 5KM SALISCENDI
9/7/2016 1H LENTO
10/7/2016 GARA SALITA
11/7/2016 LAVORO PISCINA 21' RISC + 10 x (30" rec. 10"/ 20" rec. 10"/ 10" rec. 40") + 20 vasche
12/7/2016 LAVORO PISCINA 22' RISC. + 2 x (10 x 1' rec. 20") + 24 VASCHE
13/7/2016 21' RISC. + 15 x 1' rec.1'
14/7/2016 MATTINA: LAVORO PISCINA 40' lento + 10' (20" rec. 40") + 20 vasche POMERIGGIO: 20' LENTO
15/7/2016 GARA KM VERTICALE
16/7/2016 LAVORO PISCINA 20' RISC. + 7 x (20" rec. 10"/ 20" rec. 10"/ 20" rec. 10"/ 20"rec. 10"/ 20" rec. 40")
17/7/2016 21' RISC. + 3 x (10 x 40" rec. 50") rec. 1'30" tra le serie
18/7/2016 MATTINA: 57' LENTO POMERIGGIO: 25' CYCLETTE
19/7/2016 MATTINA: 21' risc. + 30'FARTLEK (1'30+1'30") POMERIGGIO: 30' CYCLETTE
20/7/2016 LAVORO PISCINA 40LENTO + 10' (20" rec.. 40") + 20 vasche
21/7/2016 21' RISC. + 8 X 2'30" REC. 1'30"
22/7/2016 56' LENTO
23/7/2016 RIPOSO
24/7/2016 40' CYCLETTE
25/7/2016 53' LENTO
26/7/2016 22' RISC. + SALITA 22'30"
27/7/2016 1 H LENTO SALISCENDI
28/7/2016 20' RISC. + 15 X 40" REC. 50"
29/7/2016 30' LENTO
30/7/2016 RIPOSO
31/7/2016 GARA CAMP. ITA MONTAGNA SALITA (2^, 1^ ITALIANA)

AGOSTO -SETTEMBRE

1/8/2016 MATTINA: 50' CORSA IN ACQUA + 20 VASCHE POMERIGGIO: 45' CYCLETTE
2/8/2016 20' RISC. 3 x (10 x 40" rec. 50") rec. 1'40" tra le serie
3/8/2016 57' LENTO
4/8/2016 20' RISC. + FARTLEK 2'+1' x 36'
5/8/2016 LAVORO PISCINA 30' LENTO + 10' (20" rec. 40") + 20 vasche
6/8/2016 GARA KM VERTICALE
7/8/2016 46' LENTO
8/8/2016 21' RISC. + 30' FARTLEK 45"+45"
9/8/2016 40' LENTO
10/8/2016 21' RISC. + SALITA MORTIROLO 12KM 10 X (4' FORTI REC. 2' CORRICCHIANDO)
11/8/2016 57' LENTO
12/8/2016 20' RISC. 15 x 1'20" rec. 1'
13/8/2016 57' LENTO
14/8/2016 52' LENTO SALISCENDI
15/8/2016 GARA SALITA 45'
16/8/2016 55' LENTO
17/8/2016 20' RISC. + 2 x (10 x 1' rec. 45") rec. 1'40" tra le serie TENDINE KO!!!!!!!
18/8/2016 50' CORSA IN A CQUA + 10 VASCHE
19/8/2016 LAVORO PISCINA 22' RISC. + 30' (30" REC. 10"/ 20" REC. 10"/ 10" REC. 40") + 20 VASCHE
20/8/2016 30' CYCLETTE
21/8/2016 50' CYCLETTE
22/8/2016 LAVORO PISCINA 20' RISC. + 7 x (5 x 30" rec. 40") + 20 vasche
23/8/2016 1H10' BICI (ST. MORITZ)
24/8/2016 SALITA BICI 1h 20'
25/8/2016 LAVORO PISCINA 21' RISC. + 8 x (6 x 20" rec. 10") rec, 40" tra le serie
26/8/2016 SALITA BICI 1 h 35'
27/8/2016 MATTINA: 20' RISC.+ 30' SALITA (TENDINE MALE) POMERIGGIO: 20' CYCLETTE
28/8/2016 LAVORO PISCINA 21' RISC. + 30' (30" REC. 10"/ 20" REC. 10"/ 10" REC. 40") + 30 VASCHE
29/8/2016 21' RISC. + 40' FARTLEK 1+1
30/8/2016 55' LENTO
31/8/2016 21' RISC. + 8 X 1000 REC. 1'30"
1/9/2016 57' LENTO SALISCENDI
2/9/2016 21' RISC. + FARTLEK 3 2 1 REC. 2 X 40'
3/9/2016 1h 5' LENTO
4/9/2016 50' LENTO
5/9/2016 25' RISC. + 4KM SALITA FORTE
6/9/2016 50' LENTO
7/9/2016 20' RISC. + 10 x 1' rec. 1'
8/9/2016 40' LENTO
9/9/2016 RIPOSO
10/9/2016 25' LENTO + ALLUNGHI
11/9/2016 GARA CAMP. MOND. MONTAGNA SALITA (2^)

Grazie per l'attenzione!