

In grassetto le pulsazioni alla fine della prova					Sabato 25		Domenica 26 mattina											
							1 km	3 km	6 km	9 km	10 km	12 km	15 km	18 km	20 km			
	gueli	giorgio	2001	AM	Assente													
	bertolini	ettore	2000	JM	15' marcia - esercizi con gli elastici in traslocazione e sul posto - 15' marcia		5.31	17.30	35.00	52.25	57.40	1.08,40	1.24,00	1.41,07	1.51,33	170		
	titone	alessia	2002	AF			5.45	18.10	36.32	54.50	1.01,07	1.14,20	1.27,20 (14 km)					
	viglione	daniele	2002	AM			5.35	17.20	35.00	52.30	58.00	1.10,00	1.27,11	180				
	canavese	matteo	2001	AM			5.45	18.10	36.30	54.35	1.00,36	1.13,00	1.31,42					
	verteramo	chiara	1999	JF			5.41	18.10	36.38	54.50	1.00,40	1.13,05	1.31,54	1.51,50	185			
	gallino	alessia	1997	PF			5.45	18.10	36.38	55.12	1.00,50	1.13,54	1.33,02	1.39,10 (16 km)	172			
	mandarino	matteo	2003	CM			5.45	18.10	36.30	54.35	1.00,32							
	carpinello	gianluca	2002	AM			5.45	18.10	36.30	54.35	1.00,36	1.13,00	1.30,15	183				
	giuliani	elisa	2003	CF			5.55	18.30	38.00	58.10		1.19,06	160					
	giovannini	sofia	2004	CF			6.23	20.22	40.52	1.01,45	1.08,20	1.22,11						
	perotti	sara	2004	CF			6.23	20.22	40.52	1.01,24	1.08,00	1.21,25	181					
	goffi	alice	2003	CF			6.23	20.45	42.18	distorsione								
	toscano	marcello	2004	CM			6.00	18.30	37.45	58.10	1.04,18							
	boidi	silvia	2003	CF			6.23	20.45	42.18	1.03,08	1.10,00	1.24,15						
zaia	martina	2001	AF	6.23			20.22	40.52	1.01,34	1.08,00								
lai	chiara	2003	CF	mezzofondo														
				Domenica 26 pomeriggio			Lunedì 27 mattina							Lunedì 27 pomeriggio				
							Salite											
	gueli	giorgio	2001	AM	2 giri di marcia esercitazioni posturali con e senza elastici. Tecnica di marcia attraverso andature, 3 giri di marcia. Gueli giunge alle 17 e dopo un breve riscaldamento conclude con 6 km marcia. Goffi infortunata non marcia.			3x 10 + 1x 5 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie							Esercitazioni di propriocezione podalica. Esercizi in traslocazione e sul posto con elastici. Andature tecniche di marcia; 6x 200 marcia rec. 2'. Goffi ancora infortunata; Verteramo si ferma dopo due prove per dolore bicipite femorale destro.			
	bertolini	ettore	2000	JM				3x 10 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie										
	titone	alessia	2002	AF				5x 5 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie										
	viglione	daniele	2002	AM				5x 5 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie										
	canavese	matteo	2001	AM				5x 5 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie										
	verteramo	chiara	1999	JF				5x 5 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie										
	gallino	alessia	1997	PF				4x 5 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie										
	mandarino	matteo	2003	CM				4x 5 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie + 6 discese										
	carpinello	gianluca	2002	AM				5x 5 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie										
	giuliani	elisa	2003	CF				2x 5 + 2x 3 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie + 6 discese										
	giovannini	sofia	2004	CF				2x 5 + 2x 3 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie + 6 discese										
	perotti	sara	2004	CF				2x 5 + 2x 3 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie + 6 discese										
	goffi	alice	2003	CF				infortunata										
	toscano	marcello	2004	CM				3x 5 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie + 6 discese										
	boidi	silvia	2003	CF				2x 5 + 2x 3 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie + 6 discese										
	zaia	martina	2001	AF	3x 5 rec. ritorno di corsa e 2' tra le serie + 6 discese													
	lai	chiara	2003	CF	mezzofondo													

Martedì 28 mattina													
Allenamento-picnic al Sentiero Brugnetti													
	gueli	giorgio	2001	AM	18 km	27.40	54.50	1.21,40	1.37,00				
	bertolini	ettore	2000	JM	10 km	52.50	162						
	titone	alessia	2002	AF	4x 2000	11.20	11.27	11.10	11.16				
	viglione	daniele	2002	AM	infortunato								
	canavese	matteo	2001	AM	4x 2000	10.59	11.10	11.02	11.12				
	verteramo	chiara	1999	JF	8km	11.27	23.19	35.08	47.05	188			
	gallino alessia		1997	PF	12x 500	2.33	2.28	2.29	2.35	2.36	2.33		
						2.35	2.34	2.35	2.40	2.33	2.31		
	carpinello	gianluca	2002	AM	4x 2000	10.59	11.10	11.02	10.47				
	mandarino	matteo	2003	CM	esercitazioni tecniche svolte facendo 8x 200 mt. successivamente 1x 2000			10.47					
	giuliani	elisa	2003	CF				11.16					
	giovannini	sofia	2004	CF				11.40					
	perotti	sara	2004	CF				11.40					
	toscano	marcello	2004	CM				ai 1900 espelle dalla bocca, in modo rapido e forzato, il contenuto gastrico.					
	boidi	silvia	2003	CF				12.20					
	zaia	martina	2001	AF				12.42					
	lai	chiara	2003	CF				12.42					
	goffi	alice	2003	CF	infortunata								
Mercoledì 29 mattina													
e prove e 5' fra le serie	gueli	giorgio	2001	AM	3x 6 x 500	2.26	2.25	2.24	2.27	2.22	2.21	Esercitazioni con gli elastici sul posto ed in traslocazione. Foto di gruppo con Presidente CR e Sindaco di Sestriere. Tecnica marcia.	
						2.27	2.22	2.24	2.22	2.24	2.29		
						2.20	2.18	2.16	2.17	2.17	2.14		
	bertolini	ettore	2000	JM	2x 6x 500	2.21	2.19	2.20	2.18	2.19	2.20		
						2.20	2.20	2.16	2.13	2.14	2.09		
	titone	alessia	2002	AF	1x 6x 500 + 1x 4x 500	2.34	2.33	2.33	2.33	2.30	2.30		
						2.29	2.28	2.27	2.26				
	viglione daniele		2002	AM	infortunato								
	canavese	matteo	2001	AM	2x 6x 500	2.26	2.32	2.30	2.32	2.33	2.31		
						2.35	2.34	2.35	2.34	2.36	2.22		
	verteramo	chiara	1999	JF	1x 6x 500 + 1x 4x 500	2.34	2.33	2.33	2.33	2.30	2.30		
						2.29	2.28	2.27	2.26				
	gallino alessia		1997	PF	60' marcia								
	carpinello	gianluca	2002	AM	2x 6x 500	2.26	2.32	2.30	2.32	2.33	2.31		

Il gruppo marcia si è recato al sentiero Brugnetti (circa 1h di cammino sia all'andata sia al ritorno)

recupero 100 metri al posso tra	carpinello	gianluca	2002	AM		2.35	2.34	2.35	2.34	2.36	2.22				
	mandarino	matteo	2003	CM	2x6x 300 + 1x 500	1.18	1.30	1.30	1.28	1.27	1.26				
					2.23 il 500 finale	1.27	1.26	1.28	1.24	1.23	1.22				
	giuliani	elisa	2003	CF	2x 6x 300	1.42	1.38	1.39	1.35	1.32	1.30				
						1.37	1.34	1.31	1.31	1.28	1.24				
	giovannini	sofia	2004	CF	2x 6x 300	1.42	1.38	1.39	1.35	1.32	1.30				
						1.37	1.34	1.31	1.31	1.28	1.24				
	perotti	sara	2004	CF	2x 6x 300	1.42	1.38	1.39	1.35	1.32	1.34				
						1.39	1.37	1.39	1.38	1.36	1.34				
	toscano	marcello	2004	CM	2x 6x 300	1.30	1.40	1.39	1.36	1.36	1.36				
						1.33	1.33	1.34	1.33	1.30	1.28				
	boidi	silvia	2003	CF	2x 6x 300	1.42	1.38	1.39	1.40	1.39	1.35				
						1.35	1.34	1.35	1.39	1.37	1.36				
	zaia	martina	2001	AF	2x 6x 300	1.42	1.38	1.39	1.40	1.39	1.35				
						1.35	1.34	1.35	1.39	1.37	1.36				
	lai	chiara	2003	CF	mezzofondo										
	goffi	alice	2003	CF	infortunata										
	Giovedì 30 mattina														
	gueli	giorgio	2001	AM	15 km in 1.28,40										
	bertolini	ettore	2000	JM	10 km in 1.06,07										
	titone	alessia	2002	AF	6 km in 40'										
	viglione	daniele	2002	AM	1 km + ginnastica										
	canavese	matteo	2001	AM	10 km in 1.06,07										
	verteramo	chiara	1999	JF	10 km in 1.06,07										
	gallino	alessia	1997	PF	esercitazioni tecniche di marcia	40' a 6'05" al km									
	mandarino	matteo	2003	CM		10 km in 1.00,35									
	carpinello	gianluca	2002	AM		10 km in 1.00,35									
	giuliani	elisa	2003	CF		32'22 5,5 km									
	giovannini	sofia	2004	CF		6 km in 39'35"									
	perotti	sara	2004	CF		7 km in 44,02"									
	goffi	alice	2003	CF		2 km									
	toscano	marcello	2004	CM		32'22 5,5 km									
	boidi	silvia	2003	CF		6 km in 39'35"									
	zaia	martina	2001	AF		2 km									
	lai	chiara	2003	CF		33'									