


GENNAIO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1				CORSA 30 KM LUNGO A RITMO	NUOTO 3 KM	BICI 90 KM	GARA CAMPESTRE
2	NUOTO 2,8 KM	CORSA 10 KM	NUOTO 2,1 KM TECNICA	CORSA 11 KM	NUOTO 3 KM	BICI 81 KM	GARA MARATONINA
3	NUOTO 3 KM	SPINNING	CORSA 15 KM PROGRESSIVO	CORSA 8 KM	NUOTO 3 KM	BICI 110 KM	CORSA 31 KM LUNGO MISTO
4	NUOTO 2,7 KM	SPINNING	CORSA 10 KM RIPETUTE + NUOTO 2,3 KM TECNICA	CORSA BAVISELA	NUOTO 2,6 KM	BICI 55 KM	GARA CAMPESTRE
5	NUOTO 3 KM	SPINNING	CORSA 30 KM LUNGO A RITMO	CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM + SPINNING X 2	BICI 89 KM	GARA CAMPESTRE

FEBBRAIO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1							GARA CAMPESTRE
2	RIPOSO	SPINNING	NUOTO 2,25 KM TECNICA	CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	CORSA 35 KM LUNGO MISTO	RIPOSO
3	NUOTO 3 KM	SPINNING	CORSA 10 KM RIPETUTE	CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	RIPOSO	GARA MARATONINA
4	NUOTO 2,6 KM	SPINNING	CORSA 15 KM PROGRESSIVO + NUOTO 2,45 KM TECNICA	CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	BICI 103 KM	GARA CAMPESTRE
5	NUOTO 3 KM	SPINNING	CORSA 10 KM RIPETUTE	CORSA BAVISELA	RIPOSO	RIPOSO	

1° marzo MARATONA



ANDREA MARINO - Italy

imagen pronto disponible

DESCARGAR DIPLOMA DE ACREDITACION

INSCRIPCIÓN MARATÓN 2010

Posición final

← anterior **46** posterior →

Posición en categoría

← anterior **28** posterior →

→ Primera mitad: **01:19:14**

→ Segunda mitad: **01:20:35**

→ Ritmo: **00:03:48**

→ Velocidad: **15.76 Km/H**

→ Tiempo oficial: **02:39:51**

→ Tiempo real: **02:39:49**

Video personal

Dorsal: # **258**

Ciudad: **TRIESTE**

Club: **POOL SPORT TRIESTE**

Categoría: **V35M**

Tempo Acumulado

Km5	Km10	Km15	Km20	1/2	Km25	Km30	Km35	Km40	Final
00:19:18	00:37:34	00:56:28	01:15:14	01:19:16	01:33:34	01:52:10	02:11:19	02:31:11	02:39:51

Posición

100	94	89	83	83	65	57	46	50	46
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Km0-5	Km5-10	Km10-15	Km15-20	Km20-25	Km25-30	Km30-35	Km35-40	40-Final
00:19:16	00:18:16	00:18:55	00:18:46	00:18:20	00:18:37	00:19:09	00:19:52	00:08:41