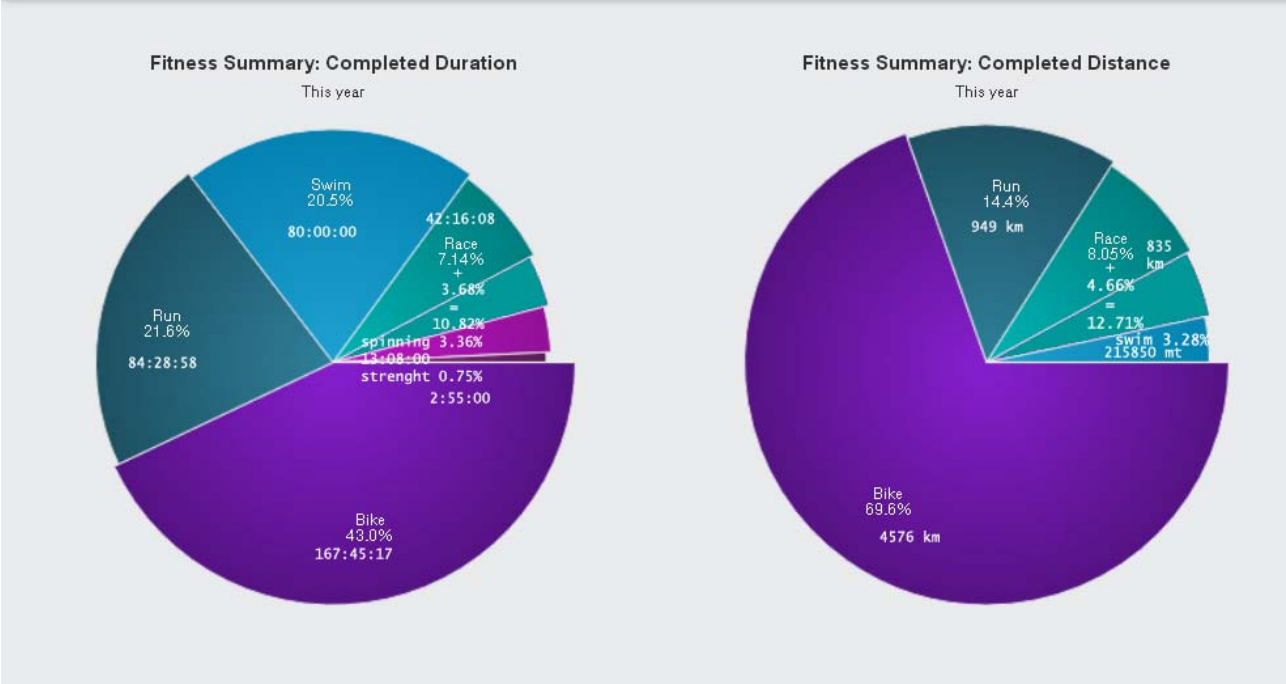
2015201520152015201520152015201520152015201520152015201520152015201520152015201520152015



tempo totale attività: 390:33:23

tempo medio settimanale di attività: 7:30:39

gg di riposo effettivi: 50

gare totali: 37

corsa: 23 km approx. : 214
- 4 cross
- 1 pista
- 1 trail
- 14 strada/miste
- 1 mezzamaratona
- 2 staffette x 1 ora

triathlon: 13 km approx. : 15.15 (S) + 462 (B) + 113 (R)
- 6 sprint
- 6 olimpico
- 1 70.3

aquaticrunner: 1 km approx.: 4 (S) + 20 (R)