

DONATO 38 ANNI DI PODISMO E ATLETICA

Sono nato il 15 maggio 1956 ad Ascoli Satriano (FG) e nel 1973 ho incominciato la mia avventura nel mondo della corsa. Ho cominciato a correre, partecipando ai campionati studenteschi, nel 1974 con l'U.S. FOGGIA, nelle file della quale sono rimasto fino al 1976.

Dal 1977 al 1981 ho corso con la FIAT IVECO Torino, diventando Campione Italiano di Club, sia nel 1978 che nel 1980.

Nel 1979, anno durante il quale ho svolto il servizio di leva, ho ottenuto il titolo di Campione Europeo di Club; ciò si è ripetuto nel 1980, quando ho indossato la maglia azzurra sui 10.000 metri.

La mia prima esperienza a livello amatoriale (1982 – 1983) l'ho vissuta con il gruppo Atletica Corona (TO).

Successivamente è seguito il triennio con il G.S. Forestale di Cittaducale (RI) ed infine, nel 1987, 1988 sono passato a far parte del Team Raffa (TO).

Nel 1989 mi sono messo in proprio fondando il Running Center Club Torino che, ha tra i suoi scopi principali l'avviamento dei principianti alla pratica del podismo e la diffusione del "WALKING" e la preparazione dei podisti alla mezza maratona (km 21,097) e alla Maratona (km 42.192). Il Club si rivolge ai ragazzi, ai principianti ed agli atleti in ogni sua fascia di valore. Attraverso test, valutazioni in corsa e programmi personalizzati il podista può ricevere tutte le indicazioni necessarie per raggiungere i propri obiettivi.

La decisione di frequentare il corso della FIDAL per cominciare il cammino federale è la naturale conseguenza a tutto.

Gli ultimi anni hanno visto aumentare il numero di podisti che alleno, è tanto l'impegno che metto, ma va di pari passo con le soddisfazioni che raccolgo.

Molti sono i podisti di livello amatoriale con i quali mi piace avere un rapporto serio e professionale. L'impegno che mettono negli allenamenti è esemplare ed è giusto che raggiungano le soddisfazioni che meritano.

Seguo atleti di livello assoluto e qui il rapporto si fa pieno e affascinante. La condivisione del campo di allenamento porta con se emozioni, fatiche e complicità. A volte c'è difficoltà a gestire con equilibrio il tutto, ma la passione deve aiutare a superare i piccoli conflitti che si possono venire a creare.

L'agonismo è materia difficile, il confronto è spietato, ma guarda in faccia gli uomini veri. Dopo il traguardo, si viaggia umili e sereni, non c'è più spazio per altri pensieri.

Il piacere di correre dev'essere assoluto, niente può minare questa fantastica certezza. Amo lo sport pulito e leale, non c'è compromesso che si possa accettare. La gloria ed i soldi non sono niente.

Lo sport la corsa è trasparenza, i giochi disonesti devono restare fuori, l'impegno di tutti deve essere di isolare chi sporca questo meraviglioso mondo.

PERSONALI

800 metri 1.57"1

1.500 metri 3.53"0

3.000 metri 8.05"3

5.000 metri 13.56"2

10.000 metri 28.59"6

20.000 1h.00.47"0

Ora di Corsa 19.498 metri

21.097 metri 1h.04.13"

GARE VINTE

19 settembre 1977 – 1° Giro Podistico di Vilaastellone

14 Gennaio 1979 – Cross di Cossato (VC)

28 Gennaio 1979 – Momo (NO) Cross Campionati Regionali

25 Febbraio 1979 – Cross di Lucerna S.G. km 7,5 Tempo 22' 13"

22 Aprile 1979 – Ora in Pista Regionale km 19.299

12 Maggio 1979 – Campionato Regionale di Società km 10 Tempo 29' 51"

10 Giugno 1979 – Straferrara km 10,500 Tempo 34' 45"

13 Giugno 1979 – Fase Di Società in Pista km 5 Tempo 14' 07" 2

5 Agosto 1979 – Strafrosinone

15 Agosto 1979 – Verona Trofeo Albino Pighi

19 Agosto 1979 – Apice (BE) Gara su Strada km 12 Tempo 39' 42" 5

1 Settembre 1979 – Caprarola (VI) km 7,5 Tempo 23' 29"

8 Settembre 1979 – StraGallicano (Roma) km 10 Tempo 32' 00"

9 Settembre 1979 – Gera su Strada Agosta (Roma) km 10 Tempo 31' 15"

23 Settembre 1979 – Giro di Albugnano (AT) km 16 Tempo 50' 00"

4 Ottobre 1979 – Giro dei 4 Comuni Cava dei Tirreni km 20 Tempo 1h.08' 40"

17 Ottobre 1979 – Meeting di Viterbo in Pista m. 3.000 Tempo 8'25"3
4 Novembre 1979 – Gara su Strada StraSettimo km 10 Tempo 30'35"
18 Novembre 1979 – Giro Podistico di Longara (BO) km 9 Tempo 27'45"
29 gennaio 1980 – Pianezza – Strapianezza km 10 tempo 31'20"
4 – 7 giugno 1980 Pescara - Campionato Italiano di società su pista: 29'11"1
30 marzo 1980 - km 32 Giro di Ischia 1h.39.32
3 maggio 1980 – Torino Campionati regionali su pista 10.000 tempo 29.25.8
28 giugno 1980 – Leinì Trofeo Setzu 9,5 km 28.15
17 agosto 1980 – Royo del Sangro Gara su strada
7 settembre 1980 – Villastellone (TO) Giro Podistico
5 ottobre 1980 – Rivalta (TO) Giro Podistico
8 novembre 1980 – Cava dei Tirreni (SA) km 20 tempo 1h.05'10"
16 Novembre 1980 – Longara (BO) km 9.300 tempo 27'58"
23 Novembre 1980 – Torino Via Parma – Trofeo LAM
14 Dicembre 1980 – Torino Km 7.5 tempo 25'00" Trofeo FAPA
21 Dicembre 1980 – Torino Falchera km 10 tempo 33'00"
18 Gennaio 1982 – StraPianezza km 10,500 Tempo 32'50"
6 Gennaio 1983 – Cross di Chieri Prova Regionale
13 Febbraio 1983 – Strasettimo 9,5 km Tempo 30'51"
20 Marzo 1983 – Borgaretto Cross Regionale km 9 Tempo 27'45"
27 Marzo 1983 – Venaria Giro Delle Palme km 12 Tempo 37'10"
3 Aprile 1983 – StraAscoliSatriano km 4 Tempo 11'25"
10 Aprile 1983 – StraBrandizzo km 10,3 Tempo 32'02"
25 Aprile 1983 – Trofeo Pinto Gomme a Torino km 9 Tempo 27'33"
5 Giugno 1983 – StraCrescentino km 12 Tempo 40'00"
7 Giugno 1983 – Grand Prix in Pista Torino km 3 Tempo 8'31"6
22 Luglio 1983 – Trofeo AVIS di Imola km 5,2 Tempo 16'00"
23 Luglio 1983 – Notturna di Pineto km 8 Tempo 26'00"
18 Settembre 1983 – StraTrana km 12 Tempo 38'26"
25 Settembre 1983 – La Mandriota di Robbassomero km 9 Tempo 27'33"
30 Ottobre 1983 – StraSanMaurizio Canadese km 12 Tempo 37'28"
13 Novembre 1983 – StraMoncalieri km 10 Tempo 34'26"
27 Novembre 1983 – StraNichelino km 10,5 Tempo 32'30"
19 Maggio 1984 – Stratorino km 12 Tempo 35'45"
10 Giugno 1984 – Canestra (RI) StraCanetrana km 14 Tempo 43'05"
13 Giugno 1984 – Meeting di Rieti metri 3.000 Tempo 8'09"
16 Giugno 1984 – Meeting di Viterbo metri 5.000 Tempo 14'13"6
8 Agosto 1984 – StraAscoli Satrianokm 5 Tempo 15'34"
14 Agosto 1984 – StraCampobasso km 11 Tempo 35'02"
1 Settembre 1984 – Pineto (TE) Trofeo San Rocco km 14 Tempo 43'05"
9 Settembre 1984 – StraL'Aquila km 10 Tempo 30'35"
23 Settembre 1984 – Lama San Giustino km 10 Tempo 29'38"
29 Settembre 1984 – Gran Prix di Rieti metri 10.000 Tempo 29'18"6
7 Ottobre 1984 – Settimo (TO) StraSettimo km 8,5 Tempo 26'40"

14 Ottobre 1984 – SpaccaNapoli km 15 Tempo 45'29"
21 Ottobre 1984 – Staffetta 24 x 1 Ora in Pista 19.499 metri
28 Ottobre 1984 – StraFoggia km 12 Tempo 35'14"
18 Maggio 1986 – StraTorino km 12,3 Tempo 35'39"
3 Maggio 1987 – Torino Trofeo AVIS km 9.5 Tempo 31'48"
21 Giugno 1987 – Meeting di Novi Ligure km 10 Tempo 32'09"
27 Giugno 1987 – StraDruento km 11 Tempo 35'12"
5 Luglio 1987 – StraChieri km 8 Tempo 26'43"
17 Luglio 1987 – Notturna di Grugliasco km 6,2 Tempo 19'17"
23 Agosto 1987 – StraSan Bartolomeo in Galdo km 14 Tempo 50'15"
20 Settembre 1987 – Corsa per San Matteo km 10.800 Tempo 34'16"
27 Settembre 1987 – StraGassino km 10.200 Tempo 33'29"
3 Ottobre 1987 – StraStupinigi km 6.5 Tempo 23'15"
4 Ottobre 1987 – Giro Podistico di Carmagnola km 9 Tempo 27'47"
8 Novembre 1987 – StraFalchera km 10.4 Tempo 33'54"
22 Novembre 1987 – StraNichelino km 9.8 Tempo 30'45"
27 Marzo 1988 – Maratonina di Feletto Tempo 1h.08'44"
15 Maggio 1988 – Torino Trofeo COMAU km 9,8 Tempo 30'52"
22 Maggio 1988 – StraSettimo km 9,7 Tempo 28'46"
29 Maggio 1988 – Torino Trofeo Metro km 12,4 Tempo 38'32"
5 Giugno 1988 – StraCaselle – km 10,9 Tempo 34'20"
8 Giugno 1988 – Torino Venerdì del Podista D'Auria - Navacchia km 2,2
17 Giugno 1988 – Venerdì del Podista km 3.000 a Staffetta Tempo 8'45"
2 Luglio 1988 – Staffetta Cuneo – Acceglio km 16 Tempo 50'03"
6 Luglio 1988 – Notturna di Mappano (TO) km 9 Tempo 29'20"
15 Luglio 1988 – Notturna di Crescentino km 5,9 Tempo 18'20"
17 Luglio 1988 – Staffetta Susa Moncenisio km 7,7 Tempo 31'24 RECORD
20 Luglio 1988 – Meeting di Chiasso (TO) metri 3.000 Tempo 8'54"
26 Luglio 1988 – Circuito Podistico Notturmo di Villastellone Km 6,2 Tempo 18'27"
29 Luglio 1988 – Corazza Piemonte km 6,2 Tempo 20'05"
6 Agosto 1988 – Notturna di Sant'Anna di Rivarolo km 9,5 Tempo 31'51"
21 Agosto 1988 – San Bartolomeo in Galdo (BN) km 14,5 Tempo 51'00"
25 Settembre 1988 – Maratonina di Busano Tempo 1h.10'30"
2 Ottobre 1988 – Torino – Pino – Chieri km 17 Tempo 54'38"
16 Ottobre 1988 – StraPiossasco km 11,3 Tempo 35'04"
23 Ottobre 1988 – San Bernardo di Carmagnola km 9,6 Tempo 30'48"
30 Ottobre 1988 – StraSan Maurizio C.se km 15 Tempo 47'27"
6 Novembre 1988 – StraCaluso km 12 Tempo 39'13"
20 Novembre 1988 – StraNichelino km 10 Tempo 30'41"

DIARIO PODISTICO di DONATO

ALLENAMENTI ANNI 1979 – 1980 – 1984 e 1988

GENNAIO 1979

- 1 Gennaio Lunedì:** Riposo Assoluto per Freddo e Vento Forte.
- 2 Gennaio Martedì:** Riposo Assoluto per Neve e Vento Forte.
- 3 Gennaio Mercoledì:** 15 km di corsa lenta.
- 4 Gennaio Giovedì:** Corsa Lenta in Discesa, corso due Volte la Salita della Stazione (6 km) di Ascoli Satriano, Sera Viaggio da Ascoli Satriano a Torino.
- 5 Gennaio Venerdì:** RIPOSO ASSOLUTO
- 6 Gennaio Sabato:** Mattino 12 km di corsa lenta, Pomeriggio 13 km di corsa lenta.
- 7 Gennaio Domenica:** Mattino 13 km di corsa lenta, Pomeriggio 14 km di corsa lenta.
- 8 Gennaio Lunedì:** 18 km di corsa lenta.
- 9 Gennaio Martedì:** 20 km di corsa lenta.
- 10 Gennaio Mercoledì:** Riscaldamento + 6 x 2.000 in 7'07" – 6'05" – 6'08" – 6'02" – 6'10" – 6'11" Recupero da una prova e l'altre 5' di corsa lenta + Defaticamento.
- 11 Gennaio Giovedì:** 16 km di corsa lenta.
- 12 Gennaio Venerdì:** 18 km di corsa lenta.
- 13 Gennaio Sabato:** 16 km di corsa lenta.
- 14 Gennaio Domenica:** Mattino Viaggio da Torino a Cossato (VC), Primo Pomeriggio Riscaldamento + Gara di Cross Fase Regionale di corsa Campestre km 10 Tempo 31'30" – 1° Classificato.
- 15 Gennaio Lunedì:** 20 km di corsa lenta.
- 16 Gennaio Martedì:** 20 km di corsa a 3'45".
- 17 Gennaio Mercoledì:** Mattino 8,5 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 15 x 1.000 in 3'04" – 3'03" – 3'01" – 3'01" – 3'03" – 3'00" – 3'01" – 3'02" – 3'02" – 3'01" – 3'04" – 3'08" – 3'05" – 3'03" – 2'57" Recupero 200 metri di corsa lenta.
- 18 Gennaio Giovedì:** 14 km di corsa lenta.
- 19 Gennaio Venerdì:** 16 km di corsa lenta.
- 20 Gennaio Sabato:** 17 km di corsa lenta.
- 21 Gennaio Domenica:** Riscaldamento + Gara di Cross di Volpino (TO) km 9 Tempo 27'17" – 12° Classificato.
- 22 Gennaio Lunedì:** 15 km di corsa lenta.
- 23 Gennaio Martedì:** 17 km di corsa lenta.
- 24 Gennaio Mercoledì:** Mattino 8,5 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 4 x 3.000 in 9'07" – 9'12" – 9'10" – 9'13" Recupero Tra una prova e l'altra 8'.
- 25 Gennaio Giovedì:** 16 km di corsa lenta.
- 26 Gennaio Venerdì:** 17 km di corsa lenta.

- 27 Gennaio Sabato:** 18 km di corsa lenta.
- 28 Gennaio Domenica:** Mattino Viaggio da Torino a Momo (NO), Primo Pomeriggio Riscaldamento + Gara di Cross Campionati Regionali km 10 Tempo 30'38"8 – **1° Classificato.**
- 29 Gennaio Lunedì:** 16 km di corsa lenta.
- 30 Gennaio Martedì:** 17 km di corsa lenta.
- 31 Gennaio Mercoledì:** Riscaldamento + Gara su Strada (Giro di San Geminiano) a Modena km 12 Tempo 36'00" - **3° Classificato**

FEBBRAIO

- 1 Febbraio Giovedì:** 16 km di corsa lenta.
- 2 Febbraio Venerdì:** 17 km di corsa lenta.
- 3 Febbraio Sabato:** Mattino km 8,5 di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento di 5 km + 6 x 2.000 in 5'45" – 5'54" – 5'52" – 6'00" - 6'01" - 5'56" Recupero tra una prova e l'altra 3 Giri di Pista 1.200 metri di corsa lenta.
- 4 Febbraio Domenica:** 20 km di corsa a 3'40".
- 5 Febbraio Lunedì:** 16 km di corsa lenta.
- 6 Febbraio Martedì:** 17 km di corsa lenta.
- 7 Febbraio Mercoledì:** Riscaldamento + 12 x 600 in 1'40" – 1'41" – 1'41" – 1'42" – 1'39" – 1'39" – 1'39" – 1'41" – 1'39" – 1'41" – 1'41" - 1030" Recupero 200 metri di corsa lenta + Defaticamento.
- 8 Febbraio Giovedì:** 16 km di corsa lenta.
- 9 Febbraio Venerdì:** 17 km di corsa lenta.
- 10 Febbraio Sabato:** Mattino 14 km di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Torino a Varese.
- 11 Febbraio Domenica:** Riscaldamento + Gara di Cross Campionati Italiani di Società km 12 RITIRATO al 5 km perché sono partito troppo forte.
- 12 Febbraio Lunedì:** 1h di corsa a 3'40".
- 13 Febbraio Martedì:** 18 km di corsa lenta.
- 14 Febbraio Mercoledì:** 20 km di corsa lenta.
- 15 Febbraio Giovedì:** 1h di corsa a 3'40".
- 16 Febbraio Venerdì:** 1h di corsa a 3'40".
- 17 Febbraio Sabato:** RIPOSO ASSOLUTO per motivi Climatici.
- 18 Febbraio Domenica:** 20 km di corsa lenta.
- 19 Febbraio Lunedì:** Riscaldamento + Corto Veloce in Pista km 10 Tempo 31'15".
- 20 Febbraio Martedì:** 20 km di corsa lenta.
- 21 Febbraio Mercoledì:** 1h di corsa a 3'40".
- 22 Febbraio Giovedì:** Riscaldamento + 20 x 400 metri in pista in 64" – 64" – 65" – 66" – 65" – 64" - 66" – 65" – 67" – 66" – 67" – 66" – 65" – 66" – 66" – 66" – 66" – 67" – 65" – 64" Recupero da una Prova all'altra 200 metri di corsa lenta + Defaticamento.
- 23 Febbraio Venerdì:** 1h di corsa lenta.
- 24 Febbraio Sabato:** 1h di corsa lenta.

25 Febbraio Domenica: Mattino Viaggio da Torino a Lucerna S.G., Primo Pomeriggio Riscaldamento + Gara di Cross km 7,5 Tempo 22'13" – 1° Classificato.

26 Febbraio Lunedì: 1h di corsa lenta.

27 Febbraio Martedì: 18 km di corsa lenta.

28 Febbraio Mercoledì: Mattino 6 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 5 x 1.000 + 6 x 400 metri Recupero 200 metri di corsa lenta, in 2'50" – 2'51" – 2'53" – 2'53" – 2'52" – 65" – 65" – 65" – 64" – 65" – 64" – 64" + 2 km di Defaticamento.

MARZO

1 Marzo Giovedì: 1h di corsa lenta.

2 Marzo Venerdì: 16 km di corsa lenta.

3 Marzo Sabato: 14 km di corsa lenta.

4 Marzo Domenica: Mattino Viaggio da Torino a San Giorgio sul Legnano (MI), Pomeriggio Riscaldamento + Gara di Cross il Campaccio km 12 Tempo 37'19" – 26° Classificato.

5 Marzo Lunedì: Riposo Assoluto.

6 Marzo Martedì: 1h di corsa lenta.

7 Marzo Mercoledì: 18 km di corsa Medio Veloce.

8 Marzo Giovedì: 16 km di corsa lenta.

9 Marzo Venerdì: 14 km di corsa lenta + 5 x 400 metri in pista in 64" – 65" – 62" – 65" – 64".

10 Marzo Sabato: 40' di corsa lenta. Viaggio da Torino a Firenze.

11 Marzo Domenica: Riscaldamento + Gara di Cross Campionati Italiani Assoluti di Cross km 12 RITIRATO All'8 km ero 10°, Mal di Fegato.

12 Marzo Lunedì: Riposo Assoluto, Viaggio da Firenze a Torino.

13 Marzo Martedì: Riposo Assoluto.

14 Marzo Mercoledì: 50' di corsa lenta.

15 Marzo Giovedì: 1h di corsa lenta.

16 Marzo Venerdì: 18 km di corsa lenta.

17 Marzo Sabato: Riposo Assoluto, Viaggio da Torino a Parigi in Aereo.

18 Marzo Domenica: 5 km di Riscaldamento + Gara di Cross a Parigi di km 12 – 2° Classificato.

19 Marzo Lunedì: 16 km di corsa Medio Veloce.

20 Marzo Martedì: 20 km di corsa Progressivo Medio Veloce in 1h e 10'.

21 Marzo Mercoledì: Mattino 14 km di corsa lenta, Pomeriggio 14 km di corsa lenta.

22 Marzo Giovedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Circuito in Salita 100 metri duri e 200 metri di corsa in Pianura. + Defaticamento.

23 Marzo Venerdì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 1 x 5.000 in pista Tempo 15'38" + Defaticamento.

24 Marzo Sabato: Mattino 1 km di Riscaldamento, 20 km In una Maratona in 1h.08'26" + 2 km di Defaticamento, Pomeriggio 9 km di corsa lenta + allunghi finali.

25 Marzo Domenica: 18 km di corsa lenta.

26 Marzo Lunedì: 1h e 20' di corsa lenta compreso 10 x 1' Forte 1' Piano.
27 Marzo Martedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h.15' di corsa a 3'40".
28 Marzo Mercoledì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h di corsa compreso 6 x 200 in 32" in Salita + 5 x 100 metri in Salita.
29 Marzo Giovedì: 1h e 15' di corsa Media TOTALE 20 km.
30 Marzo Venerdì: 1h di corsa lenta.
31 Marzo Sabato: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 5 km di Riscaldamento + 1 x 5.000 metri in Pista Tempo 15'26" – 5' di Recupero + 1 x 3.000 metri in 9'20" + Defaticamento.

APRILE

1 Aprile Domenica: 1h e 15' di corsa a 3'40"
2 Aprile Lunedì: Mattino 14 km di corsa lenta, Pomeriggio 14 km di corsa lenta.
3 Aprile Martedì: 1h e 15' di corsa a 3'35".
4 Aprile Mercoledì: 1h di corsa a 3'30".
5 Aprile Giovedì: Pomeriggio 6 km di Riscaldamento + 4 x 3.000 in 9'00" – 9'00" – 9'01" – 9'03" Recupero tra una prova e l'altra 1 km di corsa lenta + Defaticamento.
6 Aprile Venerdì: Mattino 1h di corsa in 17 km, Pomeriggio 1h di corsa a 3'35".
7 Aprile Sabato: Mattino 17 km di corsa lenta, Pomeriggio 17 km di corsa lenta.
8 Aprile Domenica: Mattino 5 km di Riscaldamento + 30 x 400 metri in pista in 67" – 66" – 65" – 68" – 67" – 66" – 69" – 67" – 65" – 64" – 65" – 65" – 66" – 66" – 66" – 66" – 65" – 66" – 66" – 65" – 65" – 65" – 66" – 66" – 65" – 66" – 65" – 63" – Recupero 1'30" tra una prova e l'altra alla 15 Prova Recupero di 11'.
9 Aprile Lunedì: 1h di corsa lenta.
10 Aprile Martedì: 1h di corsa lenta.
11 Aprile Mercoledì: Riposo Assoluto per Viaggio da Foggia e Torino e da Torino a Roma.
12 Aprile Giovedì: 1h di corsa sotto la Pioggia Battente.
13 Aprile Venerdì: 26 km di corsa con FARTLEK molto Duro.
14 Aprile Sabato: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Torino a Gorizia.
15 Aprile Domenica: 1h di corsa Lenta.
16 Aprile Lunedì: Riscaldamento + Gara su Strada StraGorizia km 25 Tempo 1h.17'24" Passaggi molto Regolari 5km in 15'25", 10 km in 30'45", 15 km 45'59", al 20 km 1h.01'49".
17 Aprile Martedì: 18 km di corsa lenta.
18 Aprile Mercoledì: 20 km di corsa a 3'40", 1° GIORNO DI MILITARE
19 Aprile Giovedì: Mattino 9 km di corsa lenta, Pomeriggio 5 km di Riscaldamento + 20 x 400 metri in Pista in 66" – 67" – 67" – 66" – 65" – 65" – 65" – 67" – 66" – 65" – 66" – 66" – 66" – 66" – 65" – 64" – 64" – 64" – 65" – 63" – + 1 km di Defaticamento Recupero da una prova e l'altra 200 metri di corsa lenta 1'00".
20 Aprile Venerdì: 20 km di corsa a 3'40".

21 Aprile Sabato: 45'00" di corsa lenta.

22 Aprile Domenica: Riscaldamento + Gara ORA SU PISTA REGIONALE in 19.299 metri – 1° Classificato, Partito Forte e Regolare con Passaggi al 5 km in 15'15", al 10 km in 30'36", al 15 km in 46'17" poi mali tremendi ai polpacci e finito molto lento.

23 Aprile Lunedì: RIPOSO ASSOLUTO per Viaggio da Torino a Foggia e da Foggia a Caserta. CAR.

24 Aprile Martedì: In Caserma Mattino 8 km di corla lenta, Pomeriggio 8 km di corsa lenta.

25 Aprile Mercoledì: Mattino 10 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 10 km di Medio Veloce con allunghi finali.

26 Aprile Giovedì: Mattino 15 km di corsa lenta con ultimi 3 km in 9'30", Pomeriggio 12 km di corsa lenta con allunghi finali.

27 Aprile Venerdì: Mattino Riscaldamento + 1 x 400 metri in 71" + 5 x 200 metri in 30" + 1 x 800 metri in 2'14" + Defaticamento, Pomeriggio 10 km a 3'30" con allunghi finali. VIAGGIO da Caserta a ISCHIA.

28 Aprile Sabato: 10 km di corsa lenta.

29 Aprile Domenica: Riscaldamento + Giro Podistico di Ischia km 33 con 7 km di Salita Tempo 1h.45'05" – 2° Classificato + Viaggio da Ischia a Caserta.

30 Aprile Lunedì: Riposo Assoluto per Viaggio da Caserta a Roma Cecchignola, Trasferimento dal CAR al Gruppo Sportivo Esercito.

MAGGIO

1 Maggio Martedì: Mattino 13 km di corsa lenta con allunghi Finali, Primo Pomeriggio Riscaldamento + TEST SCHERZO Alla Cecchignola di 2.000 metri in Pista in 5'37" + Defaticamento con allunghi finali.

2 Maggio Mercoledì: Mattino 1h.00' di corsa a 3'20", Pomeriggio Viaggio da Roma a Foggia.

3 Maggio Giovedì: 1h.00' di corsa lenta con allunghi finali.

4 Maggio Venerdì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 10 x 400 metri in pista in 65" – 66" – 67" – 66" – 66" – 66" – 66" – 67" – 67" – 68" Recupero 200 metri di corsa lenta 1'00" + Defaticamento.

5 Maggio Sabato: 1h.00' di corsa lenta.

6 Maggio Domenica: 10 km di corsa lenta.

7 Maggio Lunedì: 1h.00' di corsa lenta + 20 x 150 metri sul prato in allunghi.

8 Maggio Martedì: 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 20 x 200 metri in pista con recupero 200 metri di corsa lenta in 29" – 30" – 29" – 30" – 30" – 29" – 28" – 29" – 30" – 30" – 29" – 30" – 31" – 30" – 29" – 29" – 30" – 29" – 28" – 29" + Defaticamento.

9 Maggio Mercoledì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Foggia a Roma.

10 Maggio Giovedì: Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio Riscaldamento + 8 x 500 metri in pista con Recupero 300 metri di corsa lenta in 1'20" – 1'19" – 1'18" – 1'19" – 1'20" – 1'18" – 1'19" – 1'18" + Defaticamento.

11 Maggio Venerdì: Mattino 12 km a 3'50", Pomeriggio 8 km di corsa lenta con allunghi finali.

12 Maggio Sabato: Mattino 5 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Gara Metri 10.000 ai Campionati Regionali di Società in 29'51"5 + Defaticamento.

13 Maggio Domenica: 20 km di corsa lenta.

14 Maggio Lunedì: Mattino 12 km a 3'45", Pomeriggio 18 km a 3'40".

15 Maggio Martedì: Mattino 12 km a 3'45", Pomeriggio Riscaldamento + 3 x 2.000 + 3 x 1.000 in 5'44" – 5'43" – 5'45" – 2'47" – 2'47" – 2'48" + Defaticamento Tra i 2.000 Recupero 3'00" Tra i 1.000 1'30".

16 Maggio Mercoledì: 1h e 10' di corsa lenta.

17 Maggio Giovedì: Riscaldamento di 5 km + 6 x 600 metri in Pista + 10 x 300 metri in Pista in 1'36" – 1'36" – 1'35" – 1'35" – 1'36" – 1'35" – 46" – 45" – 45" – 45" – 45" – 44" – 46" – 45" – 45" – 44" + Defaticamento.

18 Maggio Venerdì: 1h.00' di corsa lenta.

19 Maggio Sabato: Mattino 1h.00' di corsa a 3'40", Pomeriggio 10 km a 3'30".

20 Maggio Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada STRATORINO kn 15 Tempo 44'11" – 4° Classificato + Defaticamento.

21 Maggio Lunedì: 10 km di corsa lenta.

22 Maggio Martedì: TUTTO IL Giorno al Centro di Medicina dello Sport per TEST, Sera Viaggio da Torino a Roma.

23 Maggio Mercoledì: Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio Riscaldamento +1 x 2.000 + 3 x 1.000 + 4 x 400 metri Recupero da una prova e l'altra 3'00" in 2'42" – 5'32" – 2'45" – 2'43" – 60" – 60" – 61" – 62" + Defaticamento.

24 Maggio Giovedì: 18 km a 3'30".

25 Maggio Venerdì: Mattino 10 km di corsa a 3'40", Pomeriggio Riscaldamento + 8 x 400 metri in Pista in 63" – 64" – 65" – 64" – 64" – 65" – 63" – 63" Recupero 1' di corsa lenta + Defaticamento.

26 Maggio Sabato: 1h.00' di corsa a 3'50".

27 Maggio Domenica: Mattino Viaggio da Roma a Napoli, Pomeriggio Sera Riscaldamento + Gara in Pista al San Paolo di Napoli metri 3.000 Tempo 8'05"3 – 11° Classificato, Passaggi al 1 km 2'39" al 2 km 2'44" (5'23") 3 km a 2'42".

28 Maggio Lunedì: 1h e 15' di corsa a 3'45".

29 Maggio Martedì: Mattino 10 km a 3'50", Pomeriggio Riscaldamento + 7 x 1.000 in 2'45" – 2'50" – 2'46" – 2'46" – 2'45" – 2'47" – 2'45" Recupero 2'00" – 2'00" – 2'30" – 3'00" – 3'00" – 3'00" + Defaticamento.

30 Maggio Mercoledì: 1h e 10' di corsa a 3'40" con allunghi Finali.

31 Maggio Giovedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 8 x 400 metri in 63" Recupero 1'00" + Defaticamento.

GIUGNO

- 1 Giugno Venerdì:** Mattino 1h.00' di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Roma A Lisbona Per la Coppa Dei Campioni di Club.
- 2 Giugno Sabato:** Mattino 30' di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Gara in Pista metri 5.000 in 14'10"0 – 5° Classificato.
- 3 Giugno Domenica:** Riscaldamento + Gara su Pista metri 10.000 in 29'23"1 – 5° Classificato + Defaticamento.
- 4 Giugno Lunedì:** RIPOSO ASSOLUTO, Viaggio da Lisbona a Torino.
- 5 Giugno Martedì:** 1h e 20' di corsa a 3'30".
- 6 Giugno Mercoledì:** Mattino 1h e 20' di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Torino a Ferrara.
- 7 Giugno Giovedì:** Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio 30' di corsa lenta + 12 Volte 1'00" Forte 1'00" Piano.
- 8 Giugno Venerdì:** Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio 50'00" di corsa Lenta + 5 x 1.000 in 2'45" – 2'45" – 2'46" – 2'45" – 2'47" Recupero tra una prova e l'altra 4'00" + Defaticamento.
- 9 Giugno Sabato:** Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio 15 km di corsa a 3'30".
- 10 Giugno Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada StrsFerrara km 10,5 Tempo 34'45" – 1° Classificato + Defaticamento.
- 11 Giugno Lunedì:** Mattino 8 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 12 x 400 metri Recupero 1'00" + Defaticamento in 64" – 65" – 65" – 65" – 67" – 66" – 67" – 66" – 67" – 66" – 66" – 64".
- 12 Giugno Martedì:** Mattino 15 km a 3'40", Pomeriggio 12 km a 3'40".
- 13 Giugno Mercoledì:** Mattino 6 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio Riscaldamento + Gara metri 5.000 in Pista a Roma Tempo 14'07"2 – **1° Classificato** + Defaticamento.
- 14 Giugno Giovedì:** Mattino 15 km di corsa a 3'40" con allunghi finali, Pomeriggio Viaggio da Roma A Foggia.
- 15 Giugno Venerdì:** Mattino 12 km a 3'30", Pomeriggio 12 km a 3'40" con allunghi finali.
- 16 Giugno Sabato:** Mattino 12 km a 3'40", Pomeriggio 14 km a 3'40".
- 17 Giugno Domenica:** 15 km a 3'35".
- 18 Giugno Lunedì:** 15 km a 3'40 con allunghi finali.
- 19 Giugno Martedì:** Mattino 12 km a 3'40", Pomeriggio Riscaldamento + 3 x 1.000 + 10 x 400 metri in 2'45" – 2'43" – 2'45" – 64" – 62" - 63" – 63" – 62" – 62" – 64" – 62" – 64" – 64" Recupero 1'00" nei mille 3'00".
- 20 Giugno Mercoledì:** Mattino 12 km a 3'40", Pomeriggio 1h.00" di corsa a 3'30" con Fartlek.
- 21 Giugno Giovedì:** Mattino 1h.00" di corsa a 3'30". Pomeriggio Viaggio da Roma a Piacenza.
- 22 Giugno Venerdì:** 1h.00" di corsa lenta.
- 23 Giugno Sabato:** Mattina 7 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Prova di Società in Pista Serie B metri 10.000 in 29'51"4 – 2° Classificato.
- 24 Giugno Domenica:** Riscaldamento + Gara in Pista metri 5.000 Tempo 14'24"4 – 2° Classificato.

25 Giugno Lunedì: Mattino 15 km di corsa a 3'40", Pomeriggio Viaggio da Piacenza a Torino.

26 Giugno Martedì: Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio 14 km a 3'35".

27 Giugno Mercoledì: Mattino 10 km a 3'30" con allunghi Finali.

28 Giugno Giovedì: Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio 6 km di Riscaldamento + 5 x 1000 + 5 x 400 metri in pista in 2'49" – 2'48" – 2'50" – 2'50" – 2'49" – 68" – 65" – 64" – 64" – 60" Recupero 1'30" + Defaticamento.

29 Giugno Venerdì: 10 km a 3'40".

30 Giugno Sabato: Mattino 12 km a 3'40", Pomeriggio 15 km a 3'30".

LUGLIO

1 Luglio Domenica: Pomeriggio 17 km a 3'30".

2 Luglio Lunedì: Mattino 17 km a 3'40", Pomeriggio Viaggio da Roma a Torino.

3 Luglio Martedì: Mattino 8 km a 3'40". Pomeriggio 17 km a 3'30".

4 Luglio Mercoledì: Mattino 5 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 2 x 1.000 + 1 x 800 metri + 1 x 500 metri + 1 x 400 metri + 1 x 200 metri Recupero 1'00" in 2'48" – 2'50" – 2'11" – 1'19" – 64" – 31" + Defaticamento.

5 Luglio Giovedì: 1h.00' di corsa lenta.

6 Luglio Venerdì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h.00' di corsa a 3'30" a metà Allenamento 1 x 2.000 in 6'07", con allunghi finali.

7 Luglio Sabato: Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio 1h.00' di corsa a 3'30" compreso Fartlek 16 x 1'00" Forte 1'00" Piano.

8 Luglio Domenica: 10 km di corsa lenta.

9 Luglio Lunedì: Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio 20 km a 3'40".

10 Luglio Martedì: Mattino 10 km a 3'40" al km, Pomeriggio 14 km a 3'40" con ultimi 2 km in 6'00" con allunghi finali.

11 Luglio Mercoledì: 10 km di corsa lenta.

12 Luglio Giovedì: Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio 6 km di Riscaldamento + 15 x 400 metri in pista con 1'00" di Recupero 65" – 66" – 67" – 66" – 66" – 67" – 67" – 68" – 67" – 67" – 67" – 68" – 66" – 67" – 66" + Defaticamento.

13 Luglio Venerdì: Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio 10 km a 3'35".

14 Luglio Sabato: 1h.00" di corsa a 3'30".

15 Luglio Domenica: Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio Riscaldamento + Corto Veloce km 6 in 19'30" + Defaticamento.

16 Luglio Lunedì: Mattino 10 km a 3'40".

17 Luglio Martedì: Riscaldamento + Gara metri 10.000 ai Campionati Italiani Assoluti Tempo 29'12"7 – 5° Classificato.

18 Luglio Mercoledì: 10 km di corsa lenta.

19 Luglio Giovedì: Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio 10 km a 3'40" con allunghi finali.

20 Luglio Venerdì: 15 km a 3'40" con allunghi finali.

21 Luglio Sabato: Mattino 6 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Gara metri 5.000 in Pista al Meeting di Rieti FERMATO al 4 km in 11'16".

- 22 Luglio Domenica:** 15 km di corsa a 3'40".
- 23 Luglio Lunedì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 14 km di Fartlek.
- 24 Luglio Martedì:** 10 km a 3'40".
- 25 Luglio Mercoledì:** 10 km di corsa a 3'35" con allunghi finali. Viaggio da Ascoli Satriano a Castelbuono (PA).
- 26 Luglio Giovedì:** 10 km di corsa lenta.
- 27 Luglio Venerdì:** Mattino 6 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada di Castelbuono km 10.500 in 35'42" – 3° Classificato.
- 28 Luglio Sabato:** Mattino 50'00" di corsa a 3'40" con allunghi finali e Viaggio da Cefalù a Foggia.
- 29 Luglio Domenica:** RIPOSO ASSOLUTO.
- 30 Luglio Lunedì:** 10 km di corsa lenta + Viaggio da Foggia a Roma.
- 31 Luglio Martedì:** Mattino 10 km di corsa a 3'40", Pomeriggio 15 km a 3'40".

AGOSTO

- 1 Agosto Mercoledì:** Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio 5 km di riscaldamento + 15 x 400 metri in 69" – 69" – 68" – 69" – 67" – 69" – 69" – 67" – 69" – 68" – 68" – 69" – 69" – 69" – 64" Recupero 45" + Defaticamento.
- 2 Agosto Giovedì:** Mattino 5 km di corsa lenta, Pomeriggio 15 km a 3'40".
- 3 Agosto Venerdì:** Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio 15 km a 3'40".
- 4 Agosto Sabato:** 40' di corsa a 3'40".
- 5 Agosto Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada StraFrosinone km 15 Tempo 45'45". – 1° Classificato.
- 6 Agosto Lunedì:** Mattino 10 km di corsa a 3'40", Pomeriggio 15 km di corsa a 3'40".
- 7 Agosto Martedì:** Mattino Viaggio da Roma a Foggia, Pomeriggio 15 km di corsa a 3'40" + Salita con allunghi finali.
- 8 Agosto Mercoledì:** Riscaldamento + Corto Veloce km 10 in 31'00".
- 9 Agosto Giovedì:** 10 km di Corsa a 3'40".
- 10 Agosto Venerdì:** 15 km di corsa a 3'40".
- 11 Agosto Sabato:** Mattino 15 km a 3'30", Pomeriggio 15 km a 3'40".
- 12 Agosto Domenica:** 15 km di corsa lenta con allunghi finali.
- 13 Agosto Lunedì:** Mattino Viaggio da Foggia a Roma, RIPOSO ASSOLUTO.
- 14 Agosto Martedì:** Mattino Riscaldamento + Gara su strada a Lesola (Roma) km 10 Tempo 31'00" – 4° Classificato. Pomeriggio Viaggio da Roma a Verona.
- 15 Agosto Mercoledì:** Sera Riscaldamento + Gara su strada Trofeo Albino Pighi km 12,410 Tempo 36'20" - 1° Classificato.
- 16 Agosto Giovedì:** 10 km di corsa a 3'50".
- 17 Agosto Venerdì:** 10 km di corsa a 3'40".
- 18 Agosto Sabato:** 15 km di corsa a 3'40".
- 19 Agosto Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada ad APICE (BN) km 12 Tempo 39'42"5 + Defaticamento.
- 20 Agosto Lunedì:** 15 km di corsa a 3'30".

- 21 Agosto Martedì:** Mattino 10 km di corsa a 3'40", Pomeriggio 15 km di corsa a 3'40".
- 22 Agosto Mercoledì:** Mattino 12 km di corsa a 3'40", Pomeriggio Riscaldamento + 10 x 400 metri in Pista in 66" – 66" – 67" – 68" – 67" – 67" – 65" – 67" – 67" – 64" Recupero tra una prova e l'altra 1'00" di corsa lenta 200 metri + Defaticamento.
- 23 Agosto Giovedì:** Mattino Cure al mare di Ostia con Idroterapia, Pomeriggio 15 km di corsa a 3'40".
- 24 Agosto Venerdì:** Mattino 10 km di corsa a 3'50", Pomeriggio Viaggio da Roma a Bpjano via Campobasso.
- 25 Agosto Sabato:** Mattino 6 km di Riscaldamento, Pomeriggio Riscaldamento + Gara La Matesina km 10,400 in 31'13" – 3° Classificato + Defaticamento.
- 26 Agosto Domenica:** Pomeriggio 15 km di corsa a 3'40".
- 27 Agosto Lunedì:** Mattino 10 km di corsa a 3'45", Pomeriggio 10 km di corsa a 3'40".
- 28 Agosto Martedì:** Mattino 12 km di corsa a 3'40", Pomeriggio 13 di FARTLEK VELOCE.
- 29 Agosto Mercoledì:** Mattino 10 km di corsa a 3'45", Pomeriggio 10 km di corsa a 3'35" con allunghi finali.
- 30 Agosto Giovedì:** RIPOSO ASSOLUTO PER Matrimonio di Mia Sorella Caterina.
- 31 Agosto Venerdì:** Mattino Viaggio da Foggia a Roma, Pomeriggio 15 km a 3'45" con allunghi Finali.

SETTEMBRE

- 1 Settembre Sabato:** Mattino Viaggio da Roma a Viterbo, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada Sagra delle Nocchie di CAPRAROLA (VT) km 7,500 Tempo 23'29" – 1° Classificato.
- 2 Settembre Domenica:** 15 km di corsa a 3'50" con allunghi finali.
- 3 Settembre Lunedì:** Mattino 18 km di corsa a 3'35" con allunghi finali.
- 4 Settembre Martedì:** Mattino 12 km di corsa a 3'40", Pomeriggio 5 km di Riscaldamento + 15 x 400 metri in pista in 64" – 65" – 64" – 65" – 66" – 65" – 66" – 65" – 65" – 65" – 65" – 65" – 65" – 65" – 54" Recupero tra una prova e l'altra 1'00" 200 metri di corsa lenta + Defaticamento.
- 5 Settembre Mercoledì:** Mattino 10 km di corsa a 3'50" , Pomeriggio 10 km di corsa a 3'40" con allunghi finali.
- 6 Settembre Giovedì:** Riposo Assoluto per Viaggio da Foggia a Catania.
- 7 Settembre Venerdì:** Riscaldamento + Gara su Strada a Misterbianco (CT) km 11 Tempo 34'25" – 4° Classificato.
- 8 Settembre Sabato:** Mattino Viaggio in Aereo da Catania a Roma, In Pulmino a Galliciano (ROMA) Gara su Strada km 10 in 32'00" – 1° Classificato.
- 9 Settembre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada a AGOSTA (ROMA) km 10 Tempo 31'15", + Defaticamento 1° Classificato.
- 10 Settembre Lunedì:** 20 km di corsa a 3'40".

11 Settembre Martedì: Mattino Mare di Ostia Idroterapia, Pomeriggio 20 km di corsa a 3'40".

12 Settembre Mercoledì: Mattino 10 km di corsa a 3'45", Pomeriggio Riscaldamento + 12 x 400 metri in Pista in 67" – 66" – 66" – 67" – 66" – 65" – 66" – 67" – 68" – 68" – 67" – 66" Recupero 200 metri di corsa lenta in 1'00" + Defaticamento.

13 Settembre Giovedì: Mattino 10 km di corsa a 3'40", Pomeriggio 1h.00' di corsa a 3'25".

14 Settembre Venerdì: Mattino 10 km di corsa a 3'50", Pomeriggio Viaggio da Roma a Pineto via Pescara Alloggiato all'Hotel Costa Verde.

15 Settembre Sabato: Mattino 10 km di corsa a 3'40", Pomeriggio 10 km di corsa a 3'40".

16 Settembre Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada StraPineto km 10,500 Tempo 31'15" – 3° Classificato.

17 Settembre Lunedì: Mattino Viaggio da Pescara a Roma, Pomeriggio 15 km di corsa a 3'50" con allunghi Finali.

18 Settembre Martedì: Mattino 15 km di corsa a 3'45", Pomeriggio Viaggio da Roma a Imola via Bologna.

19 Settembre Mercoledì: Mattino Viaggio da Imola a Bologna, Sera Riscaldamento + Gara su Pista Meeting di Bologna metri 5.000 Tempo 13'57"2 Passaggi 2'47" – 2'47" (5'34")– 2'46" (8'20") – 2'50" (11'10") – 2'47" (13'57"2) **6° Classificato.**

20 Settembre Giovedì: Mattino Viaggio da Bologna a Rovereto, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Rovereto km 10 Tempo 31'08" – 2° Classificato.

21 Settembre Venerdì: Riposo Assoluto per Viaggio da Rovereto a Torino.

22 Settembre Sabato: 10 km di corsa a 3'30" con Pioggia Battende.

23 Settembre Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Albugnano (AT) km 16 Tempo 50'00" – **1° Classificato.**

24 Settembre Lunedì: 10 km di corsa a 3'40".

25 Settembre Martedì: Mattino 10 km di corsa a 3'35", Pomeriggio 10 km di corsa a 3'40". Notte Viaggio da Torino a Roma.

26 Settembre Mercoledì: Pomeriggio 10 km di corsa a 3'55".

27 Settembre Giovedì: Mattino 10 km di corsa a 3'40" con allunghi Finali, Pomeriggio 15 km di corsa a 3'40".

28 Settembre Venerdì: Mattino 12 km di corsa a 3'40", Pomeriggio 12 km di corsa a 3'35" con allunghi finali.

29 Settembre Sabato: Riposo Assoluto per Viaggio da Roma a Brescia.

30 Settembre Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada StraBrescia km 12 Tempo 38'18" – 11° Classificato Partenza Lanciatissima doppio attacco di fegato e arrivo Affaticato.

OTTOBRE

- 1 Ottobre Lunedì:** Mattino 10 km di corsa a 3'50", Pomeriggio 10 km di corsa a 3'40" con allunghi finali.
- 2 Ottobre Martedì:** Mattino 12 km di corsa a 3'40", Pomeriggio Viaggio da Milano a Roma.
- 3 Ottobre Mercoledì:** Pomeriggio 1h.00 di corsa con ultimi 45'00" a 3'20" con allunghi finali.
- 4 Ottobre Giovedì:** Mattino Viaggio da Roma a Cava dei Tirreni, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada Giro dei 4 Comuni km 20 Tempo 1h.08'40" – 1° Classificato.
- 5 Ottobre Venerdì:** RIPOSO ASSOLUTO per Viaggio da Roma a Molfetta (BA)
- 6 Ottobre Sabato:** Riscaldamento + Gara su Pista metri 5.000 al Meeting di Molfetta RITIRATO Fermato al 3 km Tempo 8'36".
- 7 Ottobre Domenica:** Mattino Viaggio da Molfetta a Recanati, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Recanati km 14 Tempo 41'52"4 – 3° Classificato.
- 8 Ottobre Lunedì:** 50'00" di corsa lenta.
- 9 Ottobre Martedì:** Mattino 12 km di corsa a 3'40", Pomeriggio 12 km di corsa a 3'40"
- 10 Ottobre Mercoledì:** Mattino 30'00" di corsa Lenta + 1h.00' di Tennis, Pomeriggio 2h.00' di Tennis.
- 11 Ottobre Giovedì:** 40'00" di corsa lenta + 2h.00' di Tennis.
- 12 Ottobre Venerdì:** 10 km di corsa a 3'40" con allunghi finali.
- 13 Ottobre Sabato:** 40'00" di corsa lenta + 1 x 3.00 metri in pista Tempo 8'36".
- 14 Ottobre Domenica:** Mattino 10 km di corsa a 3'40", Pomeriggio 2h.00' di Tennis.
- 15 Ottobre Lunedì:** Mattino 15 km di corsa a 3'40", Pomeriggio Viaggio da Foggia a Roma.
- 16 Ottobre Martedì:** Mattino 10 km di corsa a 3'45", Pomeriggio 14 km di corso a 3'20".
- 17 Ottobre Mercoledì:** Mattino 12 km di corsa a 3'40", Pomeriggio Viaggio da Roma a Viterbo, Riscaldamento + gara metri 3.000 al Meeting di Viterbo in Pista Tempo 8'25"3, Passaggi 2'55" – 2'45" (5'40") – 2'45" + Defaticamento 1° Classificato.
- 18 Ottobre Giovedì:** Mattino 10 km di corsa a 3'50", Pomeriggio 10 km di corsa a 3'50".
- 19 Ottobre Venerdì:** **Mattino:** 19 km di corsa a 3'40", Pomeriggio Viaggio da Roma a Verona.
- 20 Ottobre Sabato:** Riscaldamento + 2° Frazione alla 24 x 1h.00' di Verona km 18.900.
- 21 Ottobre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada km 11 a San Bernardo di Carmagnola Tempo 33'12" – 2° Classificato.
- 22 Ottobre Lunedì:** Riposo Assoluto.
- 23 Ottobre Martedì:** Mattino 15 km a 3'40", Pomeriggio Viaggio da Torino a Roma

24 Ottobre Mercoledì: Mattino 50'00" di corsa Lenta con 10 allunghi Finali, Pomeriggio 40'00" di Fartlek.
25 Ottobre Giovedì: 15 km di corsa a 3'40", Pomeriggio Viaggio da Roma a Imola.
26 Ottobre Venerdì: Mattino 12 km a 3'45" con allunghi finali.
27 Ottobre Sabato: 40'00" di corsa lenta.
28 Ottobre Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada i TRE Monti km 15,400 Tempo 49'00" – 11° Classificato.
29 Ottobre Lunedì: Riposo Assoluto.
30 Ottobre Martedì: Per la Corsa Riposo Assoluto, Pomeriggio 1h.00' di Tennis.
31 Ottobre Mercoledì: Mattino 1h.00' di corsa lenta, Pomeriggio 35'00" di corsa lenta + 1h.00' Tennis.

NOVEMBRE

1 Novembre Giovedì: 15 km di corsa lenta.
2 Novembre Venerdì: Mattino 1h.00' di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Roma a Torino.
3 Novembre Sabato: Riposo Assoluto.
4 Novembre Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada StraSettimo km 10 Tempo 30'24" – 1° Classificato.
5 Novembre Lunedì: In questo Periodo era stato Programmato un Periodo di Riposo Assoluto, ma nella Programmazione dell'anno 1980 c'è stata una Variazione. 1h00' di Corsa Lenta.
6 Novembre Martedì: Riposo Assoluto, Ma sono stato 5 ore al Centro di Medicina dello Sport per TEST Generale.
7 Novembre Mercoledì: Riposo Assoluto.
8 Novembre Giovedì: 10 km di corsa Lenta.
9 Novembre Venerdì: 1h.00' di corsa lenta + Addominali.
10 Novembre Sabato: Mattino 12 km di corsa a 3'30", Pomeriggio 12 km di corsa a 3'45".
11 Novembre Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada a Torino km 10 Tempo 30'55" – 1° Classificato.
12 Novembre Lunedì: Mattino 15 km di corsa lenta + addominali, Pomeriggio Viaggio da Torino a Roma.
13 Novembre Martedì: 15 km di corsa a 3'40" + 60 addominali.
14 Novembre Mercoledì: Mattino 15 km di corsa a 3'50", Pomeriggio 8 km di corsa Lenta + 90 addominali.
15 Novembre Giovedì: Mattino 15 km di corsa a 3'50", Pomeriggio 10 km di corsa a 3'45" + 100 addominali.
16 Novembre Venerdì: 10 km di corsa a 3'45" + 100 addominali.
17 Novembre Sabato: Mattino 18 km di corsa a 3'50". Pomeriggio Viaggio da Roma a Bologna.
18 Novembre Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Longara (BO) km 9 Tempo 27'45" – 1° Classificato., Pomeriggio Viaggio da Bologna a Roma.

- 19 Novembre Lunedì:** 1h e 15' di corsa lenta.
- 20 Novembre Martedì:** Mattino 18 km di corsa a 3'45" + 1h.00' di Tennis, Pomeriggio 12 km a 3'50" + 100 addominali.
- 21 Novembre Mercoledì:** Mattino 15 km a 3'50", Pomeriggio, 1h.00' di Tennis + in Palestra Ginnastica Generale di potenziamento compreso addominali e dorsali.
- 22 Novembre Giovedì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 15 km a 3'45".
- 23 Novembre Venerdì:** Mattino 10 km di corsa a 3'50" + 100 Addominali con serie di Skip. Pomeriggio 10 km di corsa lenta.
- 24 Mattino Sabato:** Mattino 1h.30' di corsa lenta con varizioni di 50 metri Totali 23 km, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con allunghi finali.
- 25 Novembre Domenica:** Mattino 26 km a 3'50" con 50 metri forti ogni 500 metri in tutto 1h.40', Pomeriggio 1h.00' di Tennis.
- 26 Novembre Lunedì:** Mattino 18 km a 3'45" + 100 addominali ad Ostia, Pomeriggio 13 km a 3'40" con allunghi finali e addominali.
- 27 Novembre Martedì:** Mattino 22 km di corsa a 3'50", Pomeriggio Viaggio da Roma a Foggia.
- 28 Novembre Mercoledì:** Mattino 18 km a 3'50" + 100 addominali, Pomeriggio 13 km a 3'40" + 100 addominali + 10 volte le scale del Forno.
- 29 Novembre Giovedì:** Mattino 1h di corsa sui saliscendi, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.
- 30 Novembre Venerdì:** Mattino 30'00" di corsa lenta + 1h.00' di Tennis, Pomeriggio 1h,00' di corsa lenta.

DICEMBRE

- 1 Dicembre Sabato:** Mattino 10 km di corsa lenta + 100 addominali + Ginnastica Generale + Skip + allunghi finali, Pomeriggio 15 km di corsa Media su Percorso Vario (Saliscendi).
- 2 Dicembre Domenica:** Pomeriggio 20 km di corsa su percorso misto in 1h.20'.
- 3 Dicembre Lunedì:** Mattino 10 km di corsa lenta + Viaggio da Foggia a Roma, Pomeriggio 1h.00' di corsa a 3'50" + 100 Addominali.
- 4 Dicembre Martedì:** Mattino 20 km di corsa a 3'50", Pomeriggio 10 km a 3'50".
- 5 Dicembre Mercoledì:** Mattino 1h.00' di corsa a 3'50" + 100 addominali, Pomeriggio 2h.00' di corsa a 3'45" circa 32 km.
- 6 Dicembre Giovedì:** Mattino 15 km di corsa a 3'45" con addominali, Pomeriggio 1h e 16' di corsa compreso Fartlek di 3'00" – 1'00" – 2'00" – 1'00" – 1'30", Recupero corsa lenta di 2'00" da una prova e l'altre 2 SERIE con allunghi Finali.
- 7 Dicembre Venerdì:** Mattino 1h e 20' di corsa lenta in 20 km.
- 8 Dicembre Sabato:** Mattino 14 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 1 x 5.200 metri di Corto Veloce in 16'27" Circa 16 km Totali.
- 9 Dicembre Domenica:** Riposo Assoluto per Pioggia Battende.
- 10 Dicembre Lunedì:** Mattino 15 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h di corsa a 3'40" + 1 x 2.000 metri in 6'15". AL CENTRO TECNICO DI TIRRENIA

11 Dicembre Martedì: Mattino Riscaldamento + 2 x 2.000 + 3 x 1.000 + 5 x 400 metri in 6'21" – 6'24" – 3'06" – 3'08" – 3'09" – 68" – 69" – 70" – 69" – 67" + Defaticamento per un Totale di 20 km, Pomeriggio 1h.00' di corsa lenta. AL CENTRO TECNICO DI TIRRENIA PER MINI STAGES NAZIONALI

12 Dicembre Mercoledì: Mattino 1h.00' di corsa a 3'40", Pomeriggio Viaggio da Livorno a Torino.

13 Dicembre Giovedì: 22 km di corsa lenta in 1h e 25'.

14 Dicembre Venerdì: Mattino 12 km a 3'40".

15 Dicembre Sabato: Mattino 10 km di corsa a 3'50", Pomeriggio 1h e 20' di corsa a 3'45" con circa 20 km Totali.

16 Dicembre Domenica: Riscaldamento + corto Veloce km 9 a 3'15" + Defaticamento.

17 Dicembre Lunedì: Mattino 20 km di corsa a 3'40", Pomeriggio 10 km di corsa lenta + 100 addominali + allunghi finali.

18 Dicembre Martedì: Mattino 10 km di corsa a 3'30" + 100 Addominali + 10 Allunghi Finali, Pomeriggio Riscaldamento + 1 x 3.000 metri in 9'12" Recupero 8'00" + 2 x 2.000 metri in 6'09" – 6'11" Recupero 6 minuti 1 x 1.000 in 2'59" Recupero 3'00" + 5 X 400 metri in 69" – 69" – 69" – 68" – 68" Recupero tra una prova e l'altra 1'00" + Defaticamento.

19 Dicembre Mercoledì: Mattino 21 km di corsa a 3'50" in 1h e 25', Pomeriggio Riscaldamento + Ginnastica in palestra con 100 Addominali e 1h.00' di Tennis.

20 Dicembre Giovedì: Mattino 18 km di corsa a 3'45".

21 Dicembre Venerdì: Mattino 10 km di corsa a 3'50" + 100 Addominali + allunghi Finali, Pomeriggio Riscaldamento + 26 X 400 metri con 1'00" di Recupero tra una prova e l'altra in 68" – 72" – 72" – 74" – 74" – 70" – 71" – 71" – 71" – 70" – 71" – 72" – 73" – 71" – 70" – 72" – 72" – 71" – 71" – 70" – 70" – 70" – 70" – 70" – 70" – 72" – 69" + Defaticamento.

22 Dicembre Sabato: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Roma a Torino.

23 Dicembre Domenica: Mattino 13 km di corsa a 4'00", Pomeriggio 9 km di corsa a 3'40" + 9 km di corda Medio Veloce a 3'15".

24 Dicembre Lunedì: Mattino 13 km di corsa Lenta, Pomeriggio 17 km di corsa lenta.

25 Dicembre Martedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 12 km di corsa lenta + 15 Allunghi Finali.

26 Dicembre Mercoledì: Riposo Assoluto Per Viaggio da Torino a Milano e da Milano A Funchal (Isola Madeira) Via Lisbona. Viaggio in Compagnia di Ennio Panetti, Oscar Barletta e Stefano Fabbri.

27 Dicembre Giovedì: Mattino 10 km di corsa lenta su percorso Vario, Pomeriggio 20 km con Fartlek duro.

28 Dicembre Venerdì: Mattino 10 km di corsa lenta su percorso Vario, Mezzogiorno Viaggio da Macaco a Funchal e Viceversa, Pomeriggio 10 km di corsa a 3'25".

29 Dicembre Sabato: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 8 km sul Percorso di Gara con allunghi Finali.

30 Dicembre Domenica: Mattino 8 km di corsa Lenta, SERA Riscaldamento + Gara su Strada Corrida di Madeira km 7,400 metri Non ho scritto il Tempo sono Arrivato 21°, Sono Partito un po' Forte il Percorso era di 70% Pavè a Metà Gara ero 8° poi 10° per chiudere 21°.

31 Dicembre Lunedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 15 km di corsa a 3'40" su percorso Vario.

GENNAIO 1980

1 Gennaio Martedì: Mattino 5 km di corsa lenta, Pomeriggio 15 km a 3'35" al km

2 Gennaio Mercoledì; RIPOSO ASSOLUTO Viaggio da Funchal – Roma via Lisbona.

3 Gennaio Giovedì: Mattino 20 km a 3'50", Pomeriggio 8 km di riscaldamento + 10 x 400 in 70" – 68" – 67" – 68" – 71" – 68" – 67" – 68" – 69" – 69" recupero un minuto + defaticamento + 100 addominali.

4 Gennaio Venerdì: Mattino 15 km a 3'50", Pomeriggio 5 km di riscaldamento + 10 x 1.000 + 5 x 400: 3'01" – 3'01" – 3'02" – 3'01" – 3'01" – 3'00" – 3'00" – 2'58" – 3'01" – 3'00" – 69" – 67" – 69" – 68" – 67".

5 Gennaio Sabato: 8 km di corsa lenta + 40 minuti di tennis, Pomeriggio 15 km a 3'40" + 50 minuti di tennis.

6 Gennaio Domenica: Mattino riscaldamento + corto veloce km 10 in 31.37 + defaticamento circa 19 km. Pomeriggio 8 km di corsa lenta.

7 Gennaio Lunedì: Mattino 16 km a 3'40" + 100 addominali + 40 minuti di tennis. Pomeriggio, 16 km a 3'40" con 10 allunghi finali. In questa settimana ho corso 179 km.

8 Gennaio Martedì: Mattino 10 km di corsa lenta con allunghi finali; Pomeriggio 50 minuti di tennis.

9 Gennaio Mercoledì: Mattino 13 km a 3'35" con 10 allunghi finali + 100 addominali + 1h e 15' di tennis; Pomeriggio 17 km tirati con ultimi otto km a 3'30". + un'ora di tennis. Temperatura calda.

10 Gennaio Giovedì: Mattino 10 km con allunghi finali, Pomeriggio 15 km con 4 x 1.000 in 2'50"5 – 2'52"3 – 2'53"0 – 2'50"5 con recupero attivo di circa 3 minuti + defaticamento + allunghi finali.

11 Gennaio Venerdì: Mattino viaggio da Roma a Torino, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con allunghi finali.

12 Gennaio Sabato: Mattino 4 km corsa lenta, Pomeriggio riscaldamento + gara di cross di Volpino (Ritirato per mancanza di voglia di soffrire); Sera 11 km di corsa lenta.

13 Gennaio Domenica: Mattina 18 km a 160 pulsazioni nella neve e nel fango, Pomeriggio 12 km a 3.40.

14 Gennaio Lunedì: Mattino 21 km a 150 pulsazioni nella neve e nel fango, Pomeriggio 12 km a 3'40" + allunghi finali.

15 Gennaio Martedì: Mattino 8 km di corsa lenta in mezzo alla neve e fango, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con neve e fango e acqua per nevicata intensa.

16 Gennaio Mercoledì: 1h e 20' di corsa + 20 volte 1' forte 1' piano, Pomeriggio 50' di corsa lenta.

17 Gennaio Giovedì: 10 km di corsa vera con acqua e fango, Pomeriggio 1h di corsa lenta.

18 Gennaio Venerdì: Mattino 10 km intorno allo stadio, percorso di 700 metri, Pomeriggio 16 km a 150 pulsazioni intorno allo stadio. Temperatura, neve, freddo, acqua e fango.

19 Gennaio Sabato: Mattino 1h di corsa con culo gioioso ovvero FARTLEK, Pomeriggio 56' di corsa con allunghi finali.

20 Gennaio Domenica: Mattino 15 km compreso riscaldamento e gara corto veloce di 10 km Strapianezza.

21 Gennaio Lunedì: 20 km a 3'40" a Ostia, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con 10 allunghi finali.

22 Gennaio Martedì: 10 km di corsa lenta con 10 allunghi finali, Pomeriggio Riscaldamento + 2.000 + 1.000 + 1.000 + 1.000 + 400 + 400 + 400 metri in 5'53" + 2'56" + 2'50" + 2'53" + 68" + 68" + 67", recupero 1 km di corsa lenta tra 2 1 km.

23 Gennaio Mercoledì: Mattino 10 km di corsa lenta con allunghi leggeri, Pomeriggio Riposo assoluto.

24 Gennaio Giovedì: Mattino 11 km a 3'40" con 10 allunghi finali, Pomeriggio Riscaldamento + 4 x 1.000 + 3 x 400: 2'45" - 2'47" - 2'47" - 2'49" - 68" - 67" - 68" - 68".

25 Gennaio Venerdì: Mattino 10 km di corsa lenta compresi 10 allunghi finali; Pomeriggio 12 km a 3'40" con 19 allunghi finali.

26 Gennaio Sabato: Mattino 10 km di corsa lenta; Pomeriggio 10 km di corsa lenta + 10 allunghi finali.

27 Gennaio Domenica: Riscaldamento + gara di cross a Roma ai Campionati Italiani di Società, tempo 35'46"5 - 9° classificato + defaticamento.

28 Gennaio Lunedì: Mattino 1h di tennis + 1h di corsa con allunghi finali, Pomeriggio 10 km di corsa lenta + allunghi finali.

29 Gennaio Martedì: Mattino 1h di tennis + 10 km di corsa lenta + 10 allunghi, Pomeriggio 7 km di corsa lenta sotto la pioggia battente + 30 minuti di ginnastica generale in palestra + 100 addominali.

30 Gennaio Mercoledì: Mattino Riscaldamento + 15 x 400 con recupero in 1'30" tra una prova e l'altra + defaticamento 69" - 68" - 67" - 66" - 67" - 68" - 68" - 67" - 68" - 68" - 67" - 67" - 68" - 65" - 69". Pomeriggio 12 km di corsa a 3'40" con 10 allunghi finali.

31 Gennaio Giovedì: Mattino 13 km a 3'35" con 10 allunghi finali, Pomeriggio Riscaldamento + 15 x 400 + defaticamento recupero tra una prova e l'altra a 1'20" - 69" - 68" - 67" - 68" - 67" - 69" - 67" - 68" - 68" - 67" - 69" - 68" - 69" - 69" - 67". In questa settimana a 170 chilometri Corsi.

FEBBRAIO

- 1 Febbraio Venerdì:** Mattino 12 km in 50' + allunghi finali; Pomeriggio 10 km + allunghi finali.
- 2 Febbraio Sabato:** Riscaldamento + Gara su Strada a ROMA di km 7 tempo 21'00" – 7° classificato + defaticamento totale 15 km. Pomeriggio viaggio da Roma a Bergamo.
- 3 Febbraio Domenica:** Riscaldamento + gara di cross di km 10 tempo 33'50" – 10° classificato + defaticamento.
- 4 Febbraio Lunedì:** Mattino Viaggio da Bergamo e Padova (Andato da ATALA SPORT), Pomeriggio 10km di corsa lenta + allunghi finali.
- 5 Febbraio Martedì:** Mattino 8 km tranquilli + Viaggio da Padova a Roma; Pomeriggio Riscaldamento + 2 x 2.000 + 2 x 1.000 + defaticamento 5'56" – 6'05" – 3'03" – 3'01".
- 6 Febbraio Mercoledì:** Mattino 20 km in pineta ad Ostia + 40' di tennis, Pomeriggio 10 km tranquilli con allunghi finali.
- 7 Febbraio Giovedì:** Mattino 1h e 15' di tennis + 10 km a 3'30" con 10 allunghi finali, Pomeriggio 12 km a 3'30" con allunghi finali.
- 8 Febbraio Venerdì:** Mattino 10 km a 3'30" con allunghi finali, Pomeriggio 5 km di riscaldamento + 6 x 1,000 + 3 x 400 metri – 2'50" – 2'47" – 2'48" – 2'46" – 2'50" – 2'50" – 66" – 66" – 66" + 1 km di defaticamento, Recupero tra una prova e l'altra 3' minuti.
- 9 Febbraio Sabato:** Mattino 12 km di corsa lenta + allunghi finali, Pomeriggio 10 km con allunghi finali.
- 10 Febbraio Domenica:** Mattino riscaldamento + gara di cross a San Giorgio sul Liri (Cassino) km 9, Condizioni Avverse FERMATO per incapacità totale di ragionare, percorso accidentato, giornata decisamente negativa.
- 11 Febbraio Lunedì:** Mattino 20 km di corsa lenta in pineta ad Ostia.
- 12 Febbraio Martedì:** Mattino 10 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio Riscaldamento + 10 x 400 + defaticamento 72" – 67" – 66" – 68" – 66" – 69" – 68" – 66" – 68" – 66".
- 13 Febbraio Mercoledì:** Mattino 12 km in pineta di Ostia con allunghi finali, Pomeriggio 13 km di corsa lenta.
- 14 Febbraio Giovedì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 15 x 400 + defaticamento 72" – 69" – 70" – 69" – 69" – 69" – 68" – 69" – 68" – 68" – 67" – 68" – 68" – 67" – 64".
- 15 Febbraio Venerdì:** Mattino 15 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio Viaggio da Roma a Miasino.
- 16 Febbraio Sabato:** Mattino 15 km di corsa lenta.
- 17 Febbraio Domenica:** Mattino Riscaldamento + gara di cross a Varese 12 km tempo 37'10" 22° classificato – metà soddisfatto e metà deluso.
- 18 Febbraio Lunedì:** Mattino 15 km a 3'40".
- 19 Febbraio Martedì:** Mattino 18 km a 3'35".

- 20 Febbraio Mercoledì:** Mattino 1h e 25' di corsa con culo giocoso ossia Fartlek.
- 21 Febbraio Giovedì:** Mattino Riscaldamento + Corto Veloce di 10 km in 30'45" + defaticamento.
- 22 Febbraio Venerdì:** Mattino 1h e 15' di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Torino a Roma.
- 23 Febbraio Sabato:** Mattino 10 km a 3'35" con allunghi finali, Pomeriggio Riscaldamento + 15 x 400 + defaticamento – 69" – 67" – 66" – 67" – 67" – 69" – 67" – 67" – 68" – 69" – 67" – 66" – 66" – 64".
- 24 Febbraio Domenica:** Mattino 1h e 15' compreso medio a 3'20".
- 25 Febbraio Lunedì:** Mattino 12 km a 3'35", Pomeriggio 13 km tranquilli compresi allunghi finali.
- 26 Febbraio Martedì:** Mattino 18 km su percorso vario, Pomeriggio 12 km di riscaldamento + 4 x 1.000 in 2'48" – 2'48" – 2'45" – 2'48" + defaticamento.
- 27 Febbraio Mercoledì:** Mattino 26 km a 3'40" sulla Roma Ostia, Pomeriggio Viaggio da Roma a Torino.
- 28 Febbraio Giovedì:** Mattino 10 km a 3'35", Pomeriggio 23 km a 3'35" con 5 volte un minuto forte un minuto piano e 2 volte 3 minuti forte e tre minuti piani.
- 29 Febbraio Venerdì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 12 km a 3'35".

MARZO

- 1 Marzo Sabato:** Mattino 20 km a 3'30" nel parco Stringa (Boschetto di Nichelino).
- 2 Marzo Domenica:** Riscaldamento + gara di Cross a Luserna San Giovanni km 8 tempo 24'18".
- 3 Marzo Lunedì:** Mattino 18 km a 3'35", Pomeriggio Viaggio da Torino a Roma.
- 4 Marzo Martedì:** Mattino 1h e 20' di corsa lenta circa 21 km, Pomeriggio 14 km di corsa lenta + 40' di tennis.
- 5 Marzo Mercoledì:** Mattino 26 km sul percorso Roma – Ostia, Pomeriggio 40'00" di tennis + 9 km di corsa lenta con allunghi finali.
- 6 Marzo Giovedì:** RIPOSO ASSOLUTO dovute a condizioni Atmosferiche e Viaggio da Roma ad Ascoli Satriano.
- 7 Marzo Venerdì:** Mattino 18 km su percorso misto in Pineta, Pomeriggio 12 km con Fartlek.
- 8 Marzo Sabato:** Mattino 20 km su percorso misto in pineta.
- 9 Marzo Domenica:** Mattino 13 km corsa lenta, Pomeriggio 18 km compreso 5 variazioni di oltre 3' di Fartlek,
- 10 Marzo Lunedì:** Mattino 12 km su percorso misto, Pomeriggio 8 km di corsa lenta per mal di gambe.
- 11 Marzo Martedì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + corto veloce 10 km in 30'35" + defaticamento Passaggio al 5 km 15'20", Ultimo km in 2'56".
- 12 Marzo Mercoledì:** Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 18 km su percorso misto.

- 13 Marzo Giovedì:** 20 km con culo gioioso ovvero Fartlek – 1' piano 1' forte per 20 volte.
- 14 Marzo Venerdì:** Mattino 20 km su percorso misto + allunghi finali, Pomeriggio Viaggio da Ascoli Satriano a Roma.
- 15 Marzo Sabato:** 1h di corsa lenta con allunghi finali.
- 16 Marzo Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada Roma – Ostia km 30 tempo 1h.36'42" – 7° classificato.
- 17 Marzo Lunedì:** Mattino 10 km di corsa lenta sull'erba, Pomeriggio 12 km di corsa lenta con allunghi finali.
- 18 Marzo Martedì:** Mattino 15 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio Riposo per viaggio per viaggio da Roma ad Ascoli Satriano.
- 19 Marzo Mercoledì:** Mattino 15 km su percorso misto in Pineta, Pomeriggio 15 km a 3'40" in pineta.
- 20 Marzo Giovedì:** Mattino 15 km di corsa lenta, Pomeriggio 15 km a 3'40" su percorso misto in Pineta.
- 21 Marzo Venerdì:** Riscaldamento + 5 x 1.000 in 2'55" – 2'54" – 2'56" – 2'54" – 2'55" + defaticamento circa km 22 totali.
- 22 Marzo Sabato:** Mattino 1h e 40' circa 27,5 km con i primi 20 km in 3'40", gli ultimi 3,5 km in salita, Allenamento a LUCERA a casa di Peppino.
- 23 Marzo Domenica:** Mattino 2h di corsa con ultimi 30' in salita con i primi 15 km a 3'35".
- 24 Marzo Lunedì:** Mattino 15 km su percorso misto in pineta, Pomeriggio 15 km su percorso misto in Pineta.
- 25 Marzo Martedì:** Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio riscaldamento + corto veloce di 10 km in 30'39" + defaticamento.
- 26 Marzo Mercoledì:** Mattino 20 km di corsa su percorso misto in Pineta.
- 27 Marzo Giovedì:** Mattino 20 km di corsa lenta su percorso misto in Pineta. Pomeriggio Viaggio da Ascoli Satriano a Roma.
- 28 Marzo Venerdì:** Mattino 15 km con allunghi finali, Pomeriggio 50' di buon Tennis.
- 29 Marzo Sabato:** Riposo Assoluto, Viaggio da Roma ad Ischia.
- 30 Marzo Domenica:** Riscaldamento + gara su strada Giro Isola Ischia di km 32 tempo 1h.39'32" – 1° Classificato.
- 31 Marzo Lunedì:** Riposo Assoluto, Viaggio da Ischia a Roma.

APRILE

- 1 Aprile Martedì:** Mattino 10 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 40' di buon tennis.
- 2 Aprile Mercoledì:** Mattino 12 km di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Roma ad Ascoli Satriano.
- 3 Aprile Giovedì:** Mattino 12 km di corsa lenta, Pomeriggio 14 km di corsa lenta.
- 4 Aprile Venerdì:** Mattino 15 km a 3'40", Pomeriggio 15 km con leggero Fartlek.
- 5 Aprile Sabato:** Mattino 20 km su percorso misto in Pineta.

- 6 Aprile Domenica:** Mattino 15 km di corsa lenta su percorso misto in Pineta.
- 7 Aprile Lunedì:** Riposo Assoluto
- 8 Aprile Martedì:** Mattino 15 km a 3'40", Pomeriggio Viaggio da Ascoli Satriano a Torino.
- 9 Aprile Mercoledì:** Mattino Rientrato a Lavorare in FIAT, Pomeriggio Riscaldamento + Corto Veloce km 8 in 24'24" + defaticamento, circa 20 km.
- 10 Aprile Giovedì:** Mattino 5 km di corsa lenta, Pomeriggio tutto dedicato alla VISITA MEDICA AL CENTRO Di MEDICINA con tutti i Test.
- 11 Aprile Venerdì:** 50' di corsa fatti 12 km.
- 12 Aprile Sabato:** Mattino 10 km di corsa lenta, con allunghi finali.
- 13 Aprile Domenica:** Riscaldamento + Partito per l'Ora su Pista al Campo Sisport, fatto 12 km a 3'07" + defaticamento, FERMATO pre Dolori ai Polpacci.
- 14 Aprile Lunedì:** Mattino 20 km a 3'50".
- 15 Aprile Martedì:** Mattino 21 km a 3'50" i 1h e 21' di corsa.
- 16 Aprile Mercoledì:** Pomeriggio 20 km a 3'40" in campagna (STUPINIGI)
- 17 Aprile Giovedì:** Pomeriggio 24 km in 1h e 34' di corsa.
- 18 Aprile Venerdì:** Riscaldamento + culo gioioso ovvero FARTLEK 20 volte 1' piano 1' forte + defaticamento, corso 24 km totali.
- 19 Aprile Sabato:** Mattino 17 km a 3'40" su percorso misto, Pomeriggio 18 km a 3'35" su strada, TOTALE della Giornata 35 km.
- 20 Aprile Domenica:** Mattino riscaldamento + corto veloce 11 km a 3'15" + defaticamento TOTALE 25 km.
- 21 Aprile Lunedì:** 20 km di corsa con progressivo finale a 3'20".
- 22 Aprile Martedì:** Riscaldamento + 6 x 1.000 + 5 x 400 in 2'55" – 2'55" – 2'55" – 2'57" – 2'57"5 – 2'55" – 68" – 66" – 68" – 68" – 67", + defaticamento TOTALE 21 km.
- 23 Aprile Mercoledì:** 22 km di corsa continua in 1h e 30'.
- 24 Aprile Giovedì:** 21 km in campagna a 3'40 in 1h e 20'.
- 25 Aprile Venerdì:** Mattino 10 km a 3'15", Pomeriggio Riscaldamento + 10 x 400 metri + 4 x 1.000 in 66" – 65" – 67" – 67" – 67" – 67" – 67" – 67" – 67" – 67" – 67" – 2'57" – 2'55" – 2'57" – 3'02" TOTALE 25 km.
- 26 Aprile Sabato:** Mattino 17 km a 3'40", Pomeriggio 11 km di corsa lenta a 3'50". TOTALE 28 km.
- 27 Aprile Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada a Torino km 14 in 47' – 1° Classificato, Pomeriggio 12 km a 3'45 in 50' corsa Defaticante TOTALE 33 km.
- 28 Aprile Lunedì:** 20 km di corsa lenta a 3'40".
- 29 Aprile Martedì:** Riscaldamento + 15 x 600 con recupero di 200 metri di corsa 1'42" – 1'42" – 1'43" – 1'43" – 1'42" – 1'43" – 1'40" – 1'41" – 1'42" – 1'43" – 1'43" – 1'44" – 1'44" – 1'43" – 1'44" + defaticamento TOTALE 20 km.
- 30 Aprile Mercoledì:** 20 km a 3'45".

MAGGIO

- 1 Maggio Giovedì:** Riscaldamento + Gara su Strada km 13 in 45'20" – 1° Classificato + defaticamento TOTALE 20 km.
- 2 Maggio Venerdì:** Mattino 12 km a 3'40" con allunghi finali.
- 3 Maggio Sabato:** Riscaldamento + Gara di 10.000 in Pista Allo Stadio Comunale Campionati Regionali di Società in 29'25"8 – Passaggio ai 5 km in 14'46", Ultimo giro in 65" 1* Classificato + Defaticamento.
- 4 Maggio Domenica:** 10 km di corsa Lenta.
- 5 Maggio Lunedì:** Mattino 8 km a 3'40" Pomeriggio 18 km a 3'40".
- 6 Maggio Martedì:** Mattino 18 km di corsa lenta
- 7 Maggio Mercoledì:** Mattino 8 km a 3'45", Pomeriggio + 8 x 1.000 + 2 x 400 in Recupero tra una prova e l'altra 200 metri di corsa 1' – 2'53" – 2'53" – 2'51" – 2'52" – 2'53" – 2'55" – 2'56" – 2'55" 68" - 69" + defaticamento.
- 8 Maggio Giovedì:** Mattino 8 km di corsa a 3'50", Pomeriggio 15 km a 3'40" TOTALE 23 km.
- 9 Maggio Venerdì:** Riscaldamento + 10 x 400 in pista Recupero 1'30" – 63" – 64" – 65" – 65" – 65" – 66" – 64" – 67" – 66" – 65" + Defaticamento.
- 10 Maggio Sabato:** 55' di corsa a 3'40" + allunghi finali.
- 11 Maggio Domenica:** Mattino 6 km di Riscaldamento + Viaggio da Torino a Milano, Riscaldamento + gara Metri 5.000 alla Notturna di Milano TEMPO **13'56"2** – 6° Classificato + Defaticamento.
- 12 Maggio Lunedì:** 18 km a 3'35".
- 13 Maggio Martedì:** Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio Riscaldamento + 4 x 2.000 con 3' di Recupero – 5'48" – 5'50" – 5'49" – 5'52" + Defaticamento.
- 14 Maggio Mercoledì:** Mattino 15 km a 3'40".
- 15 Maggio Giovedì:** Riscaldamento + 10 x 400 in 65" – 65" – 64" – 66" – 66" – 65" – 67" – 65" – 65" – 64" Recupero 1' + Defaticamento. ARRIVATO LA TELEFONATA DELLA CONVOCAZIONE PER LA NAZIONALE- VIAGGIO da Torino a Roma.
- 16 Maggio Venerdì:** Mattino 50' di corsa leggera con allunghi finali. Pomeriggio Viaggio da Roma a Formia, RITIRATO LA ROBE DELLA NAZIONALE con Rito di Battesimo.
- 17 Maggio Sabato:** Mattino 6 km di corsa lentissima + allunghi finali, Pomeriggio Riscaldamento + Gara metri **10.000 in Pista in 28'59"2** – 4° Classificato + defaticamento
- 18 Maggio Domenica:** Mattino 12 km + allunghi finali, Pomeriggio 13 km compreso allunghi finali.
- 19 Maggio Lunedì:** Mattino 15 km di corsa lenta + allunghi finali, Pomeriggio 15 km di corsa a 3'40" con 10 allunghi finali.
- 20 Maggio Martedì:** Mattino Viaggio da Formia a Torino Via Roma con Aereo, Pomeriggio 10 km a 3'40".
- 21 Maggio Mercoledì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 1 x 3.000, Recupero 3' + 1 x 2.000 Recupero 6' + 3 x 1.000 in 8'38" – 5'42" – 2'49" – 2'50" – 2'49" + Defaticamento.

22 Maggio Giovedì: Mattino 10 km a 3'40", Pomeriggio 10 km a 3'35" con 10 allunghi finali.

23 Maggio Venerdì: Mattino Viaggio da Torino a Madrid via Milano, Pomeriggio 7 km di corsa lenta + allunghi finali nel centro di Madrid.

24 Maggio Sabato: Mattino 5 km di corsa lenta + allunghi finali, Pomeriggio Riscaldamento + Gara metri 10.000 in Pista Finale della Coppa dei Campioni di Società in 29'31"5 - 2° Classificato + Defaticamento.

25 Maggio Domenica: Riscaldamento + Seconda Gara per La FIAT IVECO Torino metri 5.000 in 14'23" – 5° Classificato Punteggio Finale CAMPIONI D'EUROPA.

26 Maggio Lunedì: Mattino Viaggio da Madrid a Torino Via Milano, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

27 Maggio Martedì: Pomeriggio 20 km a 3'35".

28 Maggio Mercoledì: Mattino 15 km a 3'35", Pomeriggio 16 km a 3'30" compreso 10 x 1' Forte 1' Piano, TOTALE 31 km.

29 Maggio Giovedì: Mattino 13 km di corsa Lenta, Pomeriggio 17 km a 3'35", TOTALE 31 km.

30 Maggio Venerdì: Mattino 13 km di corsa Lenta.

31 Maggio Sabato: Mattino 15 km di corsa Compreso Riscaldamento + 6 x 600 + 4 x 400 + Defaticamento 1'42" – 1'43" – 1'42" – 1'43" – 1'41" – 1'43" – 66" – 67" – 68" – 68" – 68".

GIUGNO

1 Giugno Domenica: Pomeriggio 15 km a 3'35".

2 Giugno Lunedì: Meeting di Imperia metri 5.000 in 14'15" totale 25 km con Riscaldamento e Defaticamento.

3 Giugno Martedì: Pomeriggio 1h di corsa svelta con allunghi finali circa 18 km.

4 Giugno Mercoledì: 1h e 15' di corsa con tratti a 3'30" TOTALE 22 km.

5 Giugno Giovedì: Riscaldamento + 10 x 400 metri + Defaticamento 67" – 67" – 67" – 66" – 68" – 65" – 66" – 67" – 66" – 63" TOTALE 15 km.

6 Giugno Venerdì: Mattino Viaggio da Torino a Pescara, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con allunghi Finali e una seduta di Ginnastica Generale.

7 Giugno Sabato: Mattino 5 km di corsa lenta con allunghi Finali, Pomeriggio Riscaldamento + Gara metri 10.000 al Campionato Italiano di Società in Pista in 29'11"1 – 1° CLASSIFICATO – CAMPIONE ITALIANO DI SOCIETA' PER LA TERZA VOLTA CONSECUTIVA.

8 Giugno Domenica: Mattino 15 km a 3'55", Pomeriggio Viaggio da Pescara ad Ascoli Satriano.

9 Giugno Lunedì: Mattino 13 km a 3'30", Pomeriggio 13 km a 3'40".

10 Giugno Martedì: Mattino 7 km di Riscaldamento con allunghi Finali, Pomeriggio Riscaldamento + 1 x 2.000 + 1 x 1.000 + 3 x 500 metri + defaticamento – 5'43" – 2'48" – 1'23" – 1'20" – 1'21", TOTALE 22 km.

11 Giugno Mercoledì: Mattino 10 km con allunghi finali, Pomeriggio 10 km a 3'35" con allunghi finali.

12 Giugno Giovedì: Mattino 12 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio Viaggio da Ascoli Satriano a Roma.

13 Giugno Venerdì: Mattino 5 km di Riscaldamento + allunghi finali, Pomeriggio Riscaldamento + Gara metri 5.000 al Meeting di Roma in 14'06"8 + Defaticamento.

14 Giugno Sabato: Mattino Viaggio da Roma ad Arezzo, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

15 Giugno Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada km 16 Tempo 49'40" – 3° Classificato.

16 Giugno Lunedì: Mattino Viaggio da Arezzo a Torino, Pomeriggio 10 km di corsa a 3'50".

17 Giugno Martedì: 18 km di corsa a 3'30".

18 Giugno Mercoledì: Riscaldamento + 10x 600 + 1 x 1.000 + 3 x 200 metri + defaticamento – 1'38" – 1'39" – 1'38" – 1'38" – 1'39" – 1'39" – 1'38" – 1'39" – 1'40" – 1'42" – 3'27" – 30" – 31" – 30".

19 Giugno Giovedì: Mattino 15 km a 3'35" con allunghi Finali,

20 Giugno Venerdì: Riscaldamento + 10 x 400 metri in pista + defaticamento – 66" – 65" – 66" – 65" – 65" – 64" – 67" – 66" – 65" – 66".

21 Giugno Sabato: Mattino 8 km di corsa Lenta, Pomeriggio Corto Veloce di 12 km a 3'20".

22 Giugno Domenica: Mattino 15 km a 3'30".

23 Giugno Lunedì: Riscaldamento + 10 x 400 metri in pista con defaticamento – 67" – 65" – 65" – 66" – 65" – 66" – 64" – 64" – 64" – 65" Recupero da una prova e l'altra 1',

24 Giugno Martedì: 10 km di corsa lenta.

25 Giugno Mercoledì: Riscaldamento + Gara di metri 10.000 ai Campionati Italiani Assoluti di Torino in 29'18"34 – 3° Classificato + Defaticamento

26 Giugno Giovedì: Pomeriggio 10 km di corsa Lenta.

27 Giugno Venerdì: 20 km di corsa lenta.

28 Giugno Sabato: Riscaldamento + Gara su Strada a Leinì di km 9,5 TROFEO SETZU in 28'15" **1° CLASSIFICATO** + Defaticamento.

29 Giugno Domenica: 15 km di corsa in Montagna.

30 Giugno Lunedì: 10 km di corsa lenta.

LUGLIO

1 Luglio Martedì: 20 km di corsa a 3'30".

2 Luglio Mercoledì: 20 km di corsa a 3'40".

3 Luglio Giovedì: 15 km di corsa a 3'30".

4 Luglio Venerdì: Riscaldamento + 12 x 400 metri in pista + defaticamento – 65" – 66" – 67" – 67" – 66" – 67" – 66" – 66" – 66" – 67" – 66" – 66" – TOTALE 15 km.

5 Luglio Sabato: Mattino 10 km a 3'40" con allunghi finali, Pomeriggio Viaggio da Torino a Imperia.

6 Luglio Domenica: Pomeriggio Riscaldamento + Gara metri 5.000 al Meeting di Imperia Tempo 14'00" – 2° Classificato + Defaticamento.

- 7 Luglio Lunedì:** Mattino 10 km di corsa Lenta.
- 8 Luglio Martedì:** Pomeriggio 16 km a 3'40" con allunghi finali.
- 9 Luglio Mercoledì:** Mattino Viaggio da Torino a Bologna, Pomeriggio Riscaldamento + Gara metri 5.000 in Pista Al Meeting Città di Bologna Tempo 14'12"4 – 1° Classificato + Defaticamento-
- 10 Luglio Giovedì:** Riscaldamento + Gara metri 10.000 al Meeting Città di Bologna Tempo 30'05"2 – 1° Classificato + Defaticamento + Viaggio da Bologna a Rovigo.
- 11 Luglio Venerdì:** 10 km di corsa Lenta.
- 12 Luglio Sabato:** 10 km di corsa Lenta.
- 13 Luglio Domenica:** 10 km di corsa lenta con allunghi finali.
- 14 Luglio Lunedì:** 18 km di corsa a 3'40.
- 15 Luglio Martedì:** 21 km a 3'45".
- 16 Luglio Mercoledì:** 22 km a 3'45".
- 17 Luglio Giovedì:** 13 km a 3'35".
- 18 Luglio Venerdì:** 20 km a 3'45".
- 19 Luglio Sabato:** Mattino 10 km a 3'50", Pomeriggio 20 km a 3'45" TOTALE 30 km.
- 20 Luglio Domenica:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 20 km a 3'40".
- 21 Luglio Lunedì:** 18 km a 3'50 con allunghi finali e Ginnastica Generale.
- 22 Luglio Martedì:** 22 km di corsa a 3'45".
- 23 Luglio Mercoledì:** 24 km di corsa a 3'45".
- 24 Luglio Giovedì:** 20 km a 3'40" con 6 volte 1' piano 1' forte.
- 25 Luglio Venerdì:** 20 km a 3'40".
- 26 Luglio Sabato:** 15 km a 3'40".
- 27 Luglio Domenica:** Mattino Viaggio da Torino a Castelbuono, Pomeriggio Riscaldamento + Gara Su Strada km 10.500 in 35'27"6 – 7° Classificato. + Defaticamento.
- 28 Luglio Lunedì:** Mattino Viaggio da Castelbuono a Torino, Pomeriggio 20 km a 3'45".
- 29 Luglio Martedì:** Pomeriggio 15 km di corsa Lenta.
- 30 Luglio Mercoledì:** 1h e 35' di corsa Lenta.
- 31 Luglio Giovedì:** 1h e 5' di corsa lenta a 3'40".

AGOSTO

- 1 Agosto Venerdì:** Mattino 1h di corsa Lenta, Pomeriggio 18 km di corsa a 3'40".
- 2 Agosto Sabato:** Mattino 8 km di corsa Lenta, Pomeriggio 18 km di corsa lenta con allunghi finali.
- 3 Agosto Domenica:** 10 km di corsa a 3'25".
- 4 Agosto Lunedì:** Mattino 15 km di corsa con Sali scendi.
- 5 Agosto Martedì:** Mattino 7 km di corsa Leggera con allunghi finali, + Viaggio da Imola a Clusone, Pomeriggio 14 km + allunghi Finali.
- 6 Agosto Mercoledì:** Mattino 8 km di corsa lenta, Pomeriggio 17 km di corsa a 3'35" con allunghi finali.

7 Agosto Giovedì: 10 km di corsa lenta con allunghi finali.

8 Agosto Venerdì: Mattino 4 km di riscaldamento + ginnastica Generale co addominali, Pomeriggio Riscaldamento + Gara Su Strada a CLUSONE (BG) di km 8,4 in 26'32" - 2° Classificato + Defaticamento.

9 Agosto Sabato: Mattino 18 km a 3'50" con allunghi finali + Ginnastica Generale con addominali.

10 Agosto Domenica: Viaggio da Clusone ad Ascoli Satriano, Pomeriggio 16 km di corsa lenta con allunghi Finali,

11 Agosto Lunedì: Mattino 8 km di corsa co 3 x 1.000 in 3', Recupero 2', Pomeriggio 17 km di corsa lenta.

12 Agosto Martedì: 20 km di corsa lenta.

13 Agosto Mercoledì: Mattino 10 km a 3'40" + 30 addominali, Pomeriggio 15 km di corsa lenta con allunghi finali.

14 Agosto Giovedì: Mattino Viaggio da Ascoli Satriano a Verona, Pomeriggio 12 km di corsa lenta con allunghi finali.

15 Agosto Venerdì: Riscaldamento + Gara su Strada a Verona Trofeo Albino PIGHI di km 12.410 in 37'27" – 16° Classificato.

16 Agosto Sabato: Pomeriggio 15 km di corsa lenta con allunghi finali.

17 Agosto Domenica: Mattino Viaggio da Verona a Giulianova Royo del Sangro, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su strada a Royo del Sangro di km 9 Tempo 28'41" – 1° Classificato.

18 Agosto Lunedì: Mattino 7 km di corsa lenta + Viaggio da Royo del Sangro ad Ascoli Satriano Via Pescara, Pomeriggio 22 km di corsa a 3'45" con allunghi finali.

19 Agosto Martedì: Mattino 10 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 22 km di corsa a 3'45" con allunghi finali.

20 Agosto Mercoledì. Mattino 10 km di corsa tranquilla con 30 addominali, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

21 Agosto Giovedì: Mattino 10 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 12 km di Fartlek.

22 Agosto Venerdì: Mattino Viaggio da Ascoli Satriano a Bojano (CB), Pomeriggio 10 km di corsa lenta con allunghi finali.

23 Agosto Sabato: 11 km di corsa lenta con allunghi finali.

24 Agosto Domenica: Mattino 7 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada La Matesina km 10.392 Tempo 30'54"2 – 4° Classificato.

25 Agosto Lunedì: Mattino 15 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 11 km di corsa a 3'35" con allunghi finali.

26 Agosto Martedì: Mattino 10 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 17 km di corsa lenta con allunghi finali.

27 Agosto Mercoledì: Mattino 8 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 1h e 10' di corsa con culo gioioso ovvero Fartlek.

28 Agosto Giovedì: Mattino 10 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio Riscaldamento + 2 x 1.000 + 1 x 400 metri in 2'48" – 2'49" – 66" + Defaticamento.

29 Agosto Venerdì: Mattino Viaggio da Foggia a Leonessa (RI), Pomeriggio 10 km di corsa lenta con allunghi finali.

30 Agosto Sabato: Mattino 6 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su strada di km 17 in 52'00" – 7° Classificato + Defaticamento.

31 Agosto Domenica: Mattino 15 km di corsa lenta con allunghi finali.

SETTEMBRE

1 Settembre Lunedì: Riposo Assoluto per Viaggio da Rieti a Torino.

2 Settembre Martedì: 2h.00' di corsa lenta, circa 28 km.

3 Settembre Mercoledì: 1h e 25' di corsa a 3'40", circa 22 km.

4 Settembre Giovedì: Riscaldamento + 10 x 400 metri + 1 x 2.000 in 69" – 70" – 71" – 71" – 71" – 71" – 70" – 68" – 68" – 69" – 70" – 5'59" + Defaticamento.

5 Settembre Venerdì: 12 km di corsa lenta con allunghi finali.

6 Settembre Sabato: Mattino 6 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada km 12 in 36'31" – 1° Classificato.

7 Settembre Domenica: Mattino 7 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada a Villastellone (TO) km 10 in 30'15" – 1° Classificato.

8 Settembre Lunedì: 1h e 32' di corsa tra 3'25" e 3'30" al km.

9 Settembre Martedì: Riscaldamento + 10 x 400 metri + 1 x 2.000 Recupero un minuto tra una prova e l'altra + Defaticamento 69" – 70" – 68" – 67" – 66" – 68" – 66" – 67" – 68" – 67" – 5'43" TOTALE 20 km.

10 Settembre Mercoledì: 15 km di corsa lenta.

11 Settembre Giovedì: 15 km di corsa media con allunghi finali.

12 Settembre Venerdì: Mattino Viaggio da Torino a Milano, Pomeriggio Riscaldamento + Gara in pista metri 10.000 in 29'29"4 – 2° Classificato.

13 Settembre Sabato: 12 km di corsa lenta con allunghi finali.

14 Settembre Domenica: Mattino 7 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 20 km di corsa media.

15 Settembre Lunedì: 13 km di corsa lenta.

16 Settembre Martedì: 20 km di corsa lenta con allunghi finali.

17 Settembre Mercoledì: Mattino 9 km di corsa lenta, Pomeriggio 12 km di corsa a 3'35" al km.

18 Settembre Giovedì: Mattino 9 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 11 km a 3'40" al km.

19 Settembre Venerdì: Mattino 9 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 9 km di corsa lenta con allunghi finali.

20 Settembre Sabato: Mattino Viaggio da Torino a Massa Carrara, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada km 13 in 40'00" – 4° Classificato.

21 Settembre Domenica: Mattino Viaggio da Massa Carrara ad Arezzo, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su strada km 12 Tempo 36'50" – 1° Classificato.

22 Settembre Lunedì: Mattino Viaggio da Arezzo a Torino, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

23 Settembre Martedì: Mattino 9 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 11 km di corsa con 2 volte 3' a 3'10" al km con allunghi finali.

24 Settembre Mercoledì: Mattino 12 km a 3'35" + 50 addominali, Pomeriggio 13 km a 3'40", TOTALE 25 km.

25 Settembre Giovedì: 17 km a 3'35" con allunghi finali + 50 addominali.

26 Settembre Venerdì: 17 km a 3'30" con allunghi finali + 50 addominali.

27 Settembre Sabato: Mattino 9 km di corsa lenta + 50 addominali, Pomeriggio 9 km di corsa lenta con allunghi finali.

28 Settembre Domenica: Mattino Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Albugnano, 16,5 km in 53'00" – 2° Classificato.

29 Settembre Lunedì: 13 km di corsa lenta.

30 Settembre Martedì: Pomeriggio 18 km di corsa lenta.

OTTOBRE

1 Ottobre Mercoledì: Riscaldamento + 10 x 400 metri + 1 x 1.000 + Defaticamento – 68" – 66" – 65" – 66" – 67" – 65" – 66" – 65" – 67" – 65" – 2'47"5.

2 Ottobre Giovedì: Mattino 9 km di corsa lenta, Pomeriggio 13 km di corsa lenta con allunghi finali + 50 addominali.

3 Ottobre Venerdì: 10 km di corsa lenta.

4 Ottobre Sabato: 1h.00" di corsa a 3'40" con allunghi finali + 50 addominali.

5 Ottobre Domenica: Mattino Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Rivalta di km 15 tempo 50'00" – 1° Classificato.

6 Ottobre Lunedì: Mattino 8 km di corsa lenta, Pomeriggio 13 km a 3'45".

7 Ottobre Martedì: Mattino 13 km di corsa a 3'40", Pomeriggio 11 km di corsa lenta a 3'40" + 50 addominali.

8 Ottobre Mercoledì: Mattino 9 km di corsa lenta a 3'40" + 50 addominali, Pomeriggio 13 km con 8 km di CORTO VELOCE di 8 km a 3'10".

9 Ottobre Giovedì: Mattino 13 km di corsa lenta con 50 addominali, Pomeriggio 11 km a 3'30".

10 Ottobre Venerdì: 13 km di corsa lenta + 50 addominali.

11 Ottobre Sabato: Mattino Viaggio da Torino a Recanati, Pomeriggio 5 km di riscaldamento.

12 Ottobre Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Recanati km 13 in 42'39"8 – 3° Classificato.

13 Ottobre Lunedì: Mattino 9 km di corsa lenta + Viaggio da Recanati a Torino, Sera 11 km di corsa lenta.

14 Ottobre Martedì: Mattino 9 km di corsa lenta + 50 addominali, Pomeriggio 13 km di corsa a 3'40".

15 Ottobre Mercoledì: 22 km di corsa lenta + 50 addominali.

16 Ottobre Giovedì: 18 km a 3'35".

17 Ottobre Venerdì: 11 km a 3'35".

18 Ottobre Sabato: Mattino 9 km di corsa lenta + Viaggio in Aereo da Torino a Parigi. Pomeriggio A Spasso per Parigi.

19 Ottobre Domenica: Mattino Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Parigi km 20 Tempo 1h.04"0 – 4° Classificato, Pomeriggio Viaggio da Parigi a Torino.
20 Ottobre Lunedì: 1h.00' di corsa lenta + 50 addominali.
21 Ottobre Martedì: 20 km a 3'40".
22 Ottobre Mercoledì: 1h e 20' di corsa con a tratti a 3'15" TOTALE 20 km.
23 Ottobre Giovedì: 1h e 22' di corsa con tratti a 3'20" TOTALE 21 km.
24 Ottobre Venerdì: 11 km di corsa lenta con allunghi finali + 50 addominali.
25 Ottobre Sabato: Mattino 10 km di corsa lenta + Viaggio da Torino a Imola.
26 Ottobre Domenica: Mattino Riscaldamento + Gara su Strada GIRO DEI TRE MONTI di km 15,400 in 40' – 3° Classificato.
27 Ottobre Lunedì: 14 km di corsa lenta + 50 addominali.
28 Ottobre Martedì: 18 km a 3'40" + 50 addominali.
29 Ottobre Mercoledì: 18 km di corsa media a 3'35" + 50 addominali.
30 Ottobre Giovedì: 14 km di corsa lenta + 50 addominali.
31 Ottobre Venerdì: 14 km a 3'40" con allunghi finali.

NOVEMBRE

1 Novembre Sabato: Mattino 10 km di corsa lenta, Primo Pomeriggio Viaggio da Torino a Cesena.
2 Novembre Domenica: Mattino Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Cesena km 15 Tempo 36i01"26 – 3° Classificato.
3 Novembre Lunedì: 11 km a 3'35" + 100 addominali.
4 Novembre Martedì: 1h r 33' di corsa con tratti a 3'35" TOTALE 22 km.
5 Novembre Mercoledì: 14 km a 3'30" con 50 addominali.
6 Novembre Giovedì: 18 km con tratti a 3'20" + 50 addominali.
7 Novembre Venerdì: Mattino 11 km a 3'40" + 50 addominali, Pomeriggio Viaggio da Torino a Salerno.
8 Novembre Sabato: Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada Giro dei Quattro Comuni km 20 Tempo 1h.05'10 – 1° Classificato.
9 Novembre Domenica: Mattino Viaggio da Salerno a Torino, Pomeriggio 11 km di corsa lenta con allunghi finali + 50 addominali.
10 Novembre Lunedì: 11 km di corsa a 3'30".
11 Novembre Martedì: 18 km con tratti di corsa a 3'30" + 100 addominali.
12 Novembre Mercoledì: 8 km a 3'30" + 50 addominali.
13 Novembre Giovedì: 16 km di corsa con tratti a 3'30" + 50 addominali.
14 Novembre Venerdì: 11 km a 3'30".
15 Novembre Sabato: Mattino Viaggio da Torino a Bologna, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con allunghi finali.
16 Novembre Domenica: Mattino Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Longara (BO) di km 9,300 Tempo 27'58" – 1° Classificato.
17 Novembre Lunedì: Mattino Viaggio da Bologna a Torino, Pomeriggio 11 km di corsa lenta + 100 addominali.
18 Novembre Martedì: 11 km di corsa lenta + 50 addominali.

- 19 Novembre Mercoledì:** 15 km di corsa con tratti a 3'30" + 50 addominali.
- 20 Novembre Giovedì:** 11 km di corsa lenta + 50 addominali.
- 21 Novembre Venerdì:** 11 km di corsa a 3'30" con allunghi finali + 50 addominali.
- 22 Novembre Sabato:** 11 km di corsa lenta con allunghi finali.
- 23 Novembre Domenica:** Mattino Riscaldamento + Gara su Strada Trofeo LAM di km 11 Tempo 32'00" – 1° Classificato.
- 24 Novembre Lunedì:** 11 km di corsa lenta + 50 addominali.
- 25 Novembre Martedì:** 11 km di corsa lenta + 50 addominali.
- 26 Novembre Mercoledì:** 11 km di corsa lenta + 50 addominali.
- 27 Novembre Giovedì:** 11 km di corsa lenta + 50 addominali.
- 28 Novembre Venerdì:** 19 km di corsa lenta + 50 addominali + scale a Balzi.
- 29 Novembre Sabato:** Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta + 50 addominali + scale.
- 30 Novembre Domenica:** Mattino Riscaldamento + Gara su Strada di km 9 Tempo 34'00" – 1° Classificato, Pomeriggio 11 km di corsa lenta + 50 addominali.

DICEMBRE

- 1 Dicembre Lunedì:** 19 km di corsa lenta + 50 addominali + scale.
- 2 Dicembre Martedì:** 19 km di corsa lenta + 50 addominali.
- 3 Dicembre Mercoledì:** 19 km di corsa lenta con allunghi finali + 50 addominali.
- 4 Dicembre Giovedì:** 15 di corsa lenta + 50 addominali.
- 5 Dicembre Venerdì:** 19 km di corsa lenta + 50 addominali.
- 6 Dicembre Sabato:** Mattino 10 km di corsa lenta + 50 addominali, Pomeriggio 13 km di corsa lenta + 50 addominali.
- 7 Dicembre Domenica:** Mattino Viaggio da Torino a Clusone (BG), Pomeriggio Riscaldamento + Gara di Cross di Clusone km 10.600 Tempo 33'14"8 – 26° Classificato.
- 8 Dicembre Lunedì:** Mattino 12 km di corsa lenta + 50 addominali, Pomeriggio 11 km di corsa a 3'35" + 50 addominali.
- 9 Dicembre Martedì:** 19 km a 3'40" + 50 addominali + scale (Tutti gli esercizi a balzi ad un piede a piede uniti ed a skip).
- 10 Dicembre Mercoledì:** 1h e 53' di corsa lenta cieca 27 km + 50 addominali.
- 11 Dicembre Giovedì:** 1h e 26' di corsa a 3'50" + 50 addominali, circa 22 km.
- 12 Dicembre Venerdì:** 19 km a 3'40" + 50 addominali.
- 13 Dicembre Sabato:** Mattino 15 km di corsa lenta + 50 addominali, Pomeriggio 11 km a 3'40".
- 14 Dicembre Domenica:** Mattino Riscaldamento + Gara su Strada Trofeo FAPA a TORINO km 7.5 Tempo 35'00" – 1° Classificato, Pomeriggio 11 km di corsa lenta + 50 addominali.
- 15 Dicembre Lunedì:** 19 km di corsa lenta + 50 addominali.
- 16 Dicembre Martedì:** 19 km di corsa a 3'35" in 1h.12'00" + 50 addominali.
- 17 Dicembre Mercoledì:** 1h.46' di corsa a 3'50" TOTALE 27 km.

18 Dicembre Giovedì: Mattino Riscaldamento + 4 x 2.000 + 3 x 1.000 in 6'22" – 400 metri di recupero corsa lenta, 6'15" – 6'12" – 6'12" – 3'03" – Recupero 200 metri di corsa – 2'55" – 2'56" + defaticamento.

19 Dicembre Venerdì: 1h e 12' di corsa a 3'35" con ultimi 8 km a 3'20" TOTALE 19 km.

20 Dicembre Sabato: Mattino 12 km di corsa lenta + 50 addominali, Pomeriggio 11 km a 3'40" + 50 addominali.

21 Dicembre Domenica: Mattino Riscaldamento + Gara su Strada Giro della Falchera km 10 in 33'00" – 1° **Classificato**, Pomeriggio 11 km a 3'45" + Scale (Esercizi) TOTALE 24 km.

22 Dicembre Lunedì: 19 km con gli ultimi 9 km a 3'30".

23 Dicembre Martedì: Riscaldamento + 12 km in pista CORTO VELOCE in 39'48" + Defaticamento TOTALE km 22 Passaggio ai 10 km in 33'08".

24 Dicembre Mercoledì: 19 km con finale a 3'35" + 50 addominali.

25 Dicembre Giovedì: Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 12 km a 3'40" + 50 addominali.

26 Dicembre Venerdì: Mattino 12 km con 10 x 1' forte 1' piano + 50 addominali, Pomeriggio 11 km di corsa lenta.

27 Dicembre Sabato: 10 km di corsa lenta + 50 addominali.

28 Dicembre Domenica: Riscaldamento + Gara di Cross di Fossano km 8 Tempo 25'11" – 14° **Classificato**, Pomeriggio 11 km di corsa lenta + 50 addominali.

29 Dicembre Lunedì: 19 km di corsa a 3'30" + 50 addominali.

30 Dicembre Martedì: 20 km di corsa a 3'40".

31 Dicembre Mercoledì: Mattino 12 km di corsa lenta + 50 addominali, Pomeriggio Riscaldamento + 10 x 1.000 + 5 x 400 metri in 3'04" – 3'01" – 3'03" – 3'02" – 3'01" – 3'03" – 3'03" – 3'04" – 3'07" – 3'05" – 71" – 69" – 70" – 70" – 68" + Defaticamento TOTALE 32 km.

1984

1 Gennaio Domenica: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta.

2 Gennaio Lunedì: Mattino 45' di corsa Medio Veloce di 6 km 2 Giri Boschetto di Nichelino in 7'12" e 6'40", Pomeriggio 45' come il mattino 6'55" e 6'40".

3 Gennaio Martedì: 11km in 47'00".

4 Gennaio Mercoledì: 18 km di corsa lenta.

5 Gennaio Giovedì: 1h di corsa con 10 x 1' Forte 1' Piano.

6 Gennaio Venerdì: 16 km di corsa lenta.

7 Gennaio Sabato: 12 km di corsa lenta 50'.

8 Gennaio Domenica: Riscaldamento + Gara di Cross di Lucerna San Giovanni (TO) km 11 Tempo 35'07" Posizione 4° + Defaticamento.

9 Gennaio Lunedì: 1h e 05' di Corsa Lenta. A 3'50" al km. PARTENZA PER CITTADUCALE, ASSUNTO AL CORPO FORESTALE DELLO STATO.

10 Gennaio Martedì: 11 km di corsa lenta con Neve Freddo e Vento.

- 11 Gennaio Mercoledì:** 10 km di Corsa lenta sulla Piana di RIETI.
- 12 Gennaio Giovedì:** Mattino 10 km di corsa Lenta Piana di Rieti, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con allunghi finali.
- 13 Gennaio Venerdì:** Mattino 10 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 12 km di corsa lenta con allunghi finali.
- 14 Gennaio Sabato:** Mattino 9 km di corsa lenta, Pomeriggio 15 km di corsa lenta + Ginnastica Generale.
- 15 Gennaio Domenica:** Mattina 10 km di corsa lenta a Cittaducale su Percorso Misto, Pomeriggio 10 km come il mattino.
- 16 Gennaio Lunedì:** 20 km di corsa in 1h e 13'.
- 17 Gennaio Martedì:** 1h e 20 di corsa Lenta con gli ultimi 5 km in Salita Durissima in 21'50".
- 18 Gennaio Mercoledì:** Mattino 6 km di corsa lenta, Pomeriggio 16 km di corsa Medio Veloce.
- 19 Gennaio Giovedì:** Mattino Riscaldamento di 7 km + 10 x 400 metri in Pista in 70" – 71" – 72" – 70" – 70" – 70" – 70" – 71" – 71" – 70" + Defaticamento, Pomeriggio 8 km di corsa lenta. RITIRATO ROBA PER CORRERE DEL CORPO FORESTALE e Viaggio da Cittaducale (RI) a Torino
- 20 Gennaio Venerdì:** 14 km di corsa lenta.
- 21 Gennaio Sabato:** 45' di corsa lenta con allunghi Finali.
- 22 Gennaio Domenica:** Riscaldamento + Gara di Cross (VOLPIANO corso a Vinovo) km 10 Tempo 34'51" – 28° Classificato.
- 23 Gennaio Lunedì:** 15 km di corsa lenta.
- 24 Gennaio Martedì:** Riscaldamento di 6 km + Seduta di Ginnastica in Palestra.
- 25 Gennaio Mercoledì:** Riscaldamento + 1 x 3.000 + 1 x 2.000 + 1 x 1.000 in 9'07" – 6'07" – 3'01" + Defaticamento Recupero da una prova all'altra 1 km di corsa a 3'40".
- 26 Gennaio Giovedì:** 15 km di corsa lenta.
- 27 Gennaio Venerdì:** 18 km di corsa lenta in 1h e 12'.
- 28 Gennaio Sabato:** 10 km di corsa lenta in 42'00" con allunghi finali.
- 29 Gennaio Domenica:** Riscaldamento + Gara di Cross a Roma Campionati Regionali km 8,5 Tempo 26'05" – 9° Classificato.
- 30 Gennaio Lunedì:** Mattino 15 km di corsa lenta, Pomeriggio 13 km di corsa lenta.
- 31 Gennaio Martedì:** Mattino 7km di corsa lenta, Pomeriggio 1h e 15' di corsa a 3'30".

FEBBRAIO

- 1 Febbraio Mercoledì:** Riscaldamento di 7 km + 5 x 1.000 in 3'02" – 3'04" – 3'00" – 3'04" – 3'02" Recupero 400 metri in pista a 1'30" + Defaticamento.
- 2 Febbraio Giovedì:** Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 14 km di corsa lenta.
- 3 Febbraio Venerdì:** Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 15 km di corsa lenta con allunghi finali.

- 4 Febbraio Sabato:** Mattino Riscaldamento + Corto Veloce km 8 in 24'47" + Defaticamento, Pomeriggio 7 km di corsa lenta.
- 5 Febbraio Domenica:** Mattino 1h.00' di corsa lenta, Pomeriggio 8 km di corsa lenta su percorso Misto.
- 6 Febbraio Lunedì:** 11 km di corsa lenta con allunghi finali.
- 7 Febbraio Martedì:** Mattino 5 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 8 x 1.000 in 2'57" – 2'59" – 2'57" – 2'57" – 2'58" – 2'57" – 2'57" – 2'59" Recupero 600 metri di corsa lenta + Defaticamento.
- 8 Febbraio Mercoledì:** 15 km di corsa lenta con allunghi finali.
- 9 Febbraio Giovedì:** Mattino 1h.00' di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 35'00" di corsa lenta.
- 10 Febbraio Venerdì:** 1h.00' di corsa a 3'35" al km con allunghi Finali.
- 11 Febbraio Sabato:** Mattino 43'00" di corsa lenta con allunghi finali + Viaggio da Cittaducale a Varese in BUS del C.F.S.
- 12 Febbraio Domenica:** Mattino 5 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Gara di Cross il Campaccio km 12 Tempo 38'00" Posizione 21°.
- 13 Febbraio Lunedì:** 15 km di corsa lenta.
- 14 Febbraio Martedì:** RIPOSO ASSOLUTO
- 15 Febbraio Mercoledì:** 10 km di corsa Medio Veloce.
- 16 Febbraio Giovedì:** 14 km di corsa lenta.
- 17 Febbraio Venerdì:** Mattino Riscaldamento + 10 X 400 metri in 71" – 70" – 69" – 69" – 69" – 68" – 70" – 70" – 70" – 69" + Defaticamento, Sera 7 km di corsa lenta.
- 18 Febbraio Sabato:** Mattino 7,5 km di corsa Lenta, Sera 7,5 km di corsa Lenta.
- 19 Febbraio Domenica:** Mattino Viaggio da Torino a Varese, Pomeriggio Riscaldamento + Gara di Cross Campionati Italiani di Società km 12 Tempo 39'12" – 22° Classificato.
- 20 Febbraio Lunedì:** Mattino Viaggio in BUS del C.F.S. da Varese a Rieti, Sera 20'00" di corsa Lenta.
- 21 Febbraio Martedì:** 10 km di corsa lenta.
- 22 Febbraio Mercoledì:** Riposo Assoluto.
- 23 Febbraio Giovedì:** 10 km di corsa lenta (Pioggia tutto il Giorno).
- 24 Febbraio Venerdì:** 8 km di corsa lenta.
- 25 Febbraio Sabato:** 9 km di Corsa Lenta.
- 26 Febbraio Domenica:** Riposo Assoluto Per Malattia
- 27 Febbraio Lunedì:** Riposo Assoluto per Influenza.
- 28 Febbraio Martedì:** Riposo Assoluto.
- 29 Febbraio Mercoledì:** Riposo Assoluto, Un po' Meglio.

MARZO

- 1 Marzo Giovedì:** 5 km di Corsa Lenta con un po' di Febbre.
- 2 Marzo Venerdì:** 10 km di corsa Lenta.
- 3 Marzo Sabato:** 5 km di Corsa Lenta + Ginnastica in Palestra.
- 4 Marzo Domenica:** Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 9 km di corsa lenta.

5 Marzo Lunedì: Mattino 11 km di corsa lenta, Sera 10 km di corsa Lenta.

6 Marzo Martedì: 6 km di corsa lenta con allunghi Finali.

7 Marzo Mercoledì: Mattino 6 km di corsa Lenta, Sera 10 km di corsa lenta.

8 Marzo Giovedì: Mattino 11 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 11 km di corsa lenta con allunghi Finale.

9 Marzo Venerdì: 16 km di corsa lenta con allunghi finali.

10 Marzo Sabato: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta.

11 Marzo Domenica: Mattino 10 km di corsa lenta con ultimi 6'00" di corsa Forte, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

12 Marzo Lunedì: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 6 km di Corto Veloce in 18'50", Media di 3'08" al km + Defaticamento.

13 Marzo Martedì: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h.00' di corsa Lenta.

14 Marzo Mercoledì: Mattino 7 km di corsa Lenta, Pomeriggio 15 km di corsa lenta con variazioni di Fartlek di corsa Forte, 2 X 1.300 metri, + 2'00" di corsa Forte.

15 Marzo Giovedì: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 8 km di corsa lenta.

16 Marzo Venerdì: Riscaldamento + 10 X 400 metri in pista TUTTI in 69" Recupero 1'00" + 1 X 1.000 in 2'54" + Defaticamento.

17 Marzo Sabato: 11 km di corsa lenta.

18 Marzo Domenica: Mattino 12 km di corsa lenta + una Variazione di 2 km di Cross Molto Forte.

19 Marzo Lunedì: Mattino 8 km di Corsa Lenta, Pomeriggio 1h.00' di corsa Lenta con allunghi Finali.

20 Marzo Martedì: Mattino 8 km di corsa lenta, Sera 48'00" di corsa Lenta con allunghi Finali.

21 Marzo Mercoledì: Mattino 7 km di corsa Lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 1 X 3.000 + 1 X 2.000 in 9'11" – 6'20" + Defaticamento.

22 Marzo Giovedì: Mattino 13 km di corsa lenta su Percorso Vario, Pomeriggio 45'00" di corsa nella Piana di Rieti.

23 Marzo Venerdì: Mattino 8 km di corsa Lenta, Pomeriggio 15 km di corsa con Tratti a 3'25".

24 Marzo Sabato: Mattino Riscaldamento + 3 X 1.000 metri + 3 X 400 metri in Pista in 2'59" – 3'01" – 2'58" – 69" – 69" – 68" + Defaticamento. Pomeriggio 8 km di corsa Lenta.

25 Marzo Domenica: 12 km di corsa Lenta.

26 Marzo Lunedì: Mattino 11 km di corsa lenta con Ultimo chilometro in Pista a 3'30", Pomeriggio 13 km di corsa con l'ultima mezz'ora a 3'30" e L'Ultimo chilometro in Pista a 3'202 TOTALE 23 km .

27 Marzo Martedì: Mattino 8 km di corsa Lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 7 X 1.000 metri in Pista a 3'03" di Media + Defaticamento.

28 Marzo Mercoledì: Mattino 8 km di corsa Lenta, Pomeriggio 1h.00' di corsa Lenta con allunghi Finali.

29 Marzo Giovedì: Mattino 8 km di corsa Lenta, Pomeriggio 6 km di corsa lenta + Ginnastica in Palestra + Allunghi Finali.

30 Marzo Venerdì: Mattino 8 km di corsa Lenta, Pomeriggio 8 km di corsa lenta con allunghi Finali.

31 Marzo Sabato: Mattino 8 km di corsa lenta con ultimo chilometro a 3'20".

APRILE

1 Aprile Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada a Roma Corsa Delle Rondini km 9,5 in 30'45" – 5° Classificato.

2 Aprile Lunedì: Mattino 8 km di corsa lenta con allunghi Finali, Pomeriggio 14 km di corsa lenta con ultimi 10 minuti di corsa Forte.

3 Aprile Martedì: Mattina 7 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Ginnastica in Palestra.

4 Aprile Mercoledì: Mattino 8 km di corsa lenta, Pomeriggio 15 km di corsa con 30' minuti di corsa a 3'20".

5 Aprile Giovedì: Mattino 10 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'16", Pomeriggio Riscaldamento + 10 X 400 metri in 67" – 68" – 69" – 68" – 68" – 67" – 67" – 68" – 66" – 67" + Defaticamento.

6 Aprile Venerdì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Rieti a Lozzo di Cadore.

7 Aprile Sabato: 8 km di corsa lenta su percorso di Gara.

8 Aprile Domenica: Mattino 5 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Gara di Crossi km 8, RITIRATO.

9 Aprile Lunedì: Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 13 km di corsa con finale Progressivo.

10 Aprile Martedì: Mattino 10 km di corsa lenta in 40'00", Pomeriggio 15 km di corsa Media Con ultimo km in Pista a 3'12".

11 Aprile Mercoledì: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 20 X 200 metri in Pista in 33" Ultimo in 30" Recupero 1'00" + Defaticamento.

12 Aprile Giovedì: Mattino 12 km di corsa Lenta con Ultimo km in Pista in 3'13", Pomeriggio 11 km di corsa Lenta Con ultimo km in Pista a 3'10".

13 Aprile Venerdì: Mattino 12 km di corsa lenta Con ultimo 400 metri in Pista in 71", Pomeriggio 8 km di Corsa Lenta.

14 Aprile Sabato: 48'00" di corsa Lenta.

15 Aprile Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada **StraRieti** km 7,5 Tempo 23'06" – 2° Classificato + Defaticamento.

16 Aprile Lunedì: Mattino 13 km di corsa Lenta con Ultimo km in 3'17, Pomeriggio 13 km di corsa Lenta sotto il Diluvio.

17 Aprile Martedì: Mattino 8 km di corsa Lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 6 X 500 metri in pista in 1'3" – 1'22" – 1'21" – 1'22" – 1'22" – 1'22" + Defaticamento.

18 Aprile Mercoledì: Mattino 11 km di Corsa Lenta con Ultimo km in 3'12", Pomeriggio 11 km di Corsa Media a 3'25" + Defaticamento.

19 Aprile Giovedì: Mattino 8 km di corsa Lenta, Pomeriggio 1h.00' di corsa lenta Con Ultimo km in pista a 3'10".

20 Aprile Venerdì: 30' minuti di corsa Lenta.

21 Aprile Sabato: Mattino 15 km di corsa con FARTLEK Forte 2 X 3' + 2 X 2' + 5 X 1' di corsa Forte.

22 Aprile Domenica: Mattino 10 km di Corsa Lenta, Pomeriggio 8 km di corsa a 3'40".

23 Aprile Lunedì: Mattino 15 km di corsa lenta Con a Centro 10 X 100 metri Fortissimi, Pomeriggio 10 km di corsa a 3'45".

24 Aprile Martedì: Mattino Riscaldamento + 6 X 1.000 in 2'51" – 2'52" – 2'52" – 2'55" – 2'57" Recupero tra una prova e l'altra 200 metri di corsa lenta 1'30" + Defaticamento, Pomeriggio 10 km di corsa a 3'45".

25 Aprile Mercoledì: Mattino 13 km TOTALI con Riscaldamento e 9 km a 3'10" – CORTO VELOCE, Pomeriggio 12 km di corsa lenta.

26 Aprile Giovedì: 10 km di corsa Lenta + allunghi Finali + 1 X 2.000 in 5'43".

27 Aprile Venerdì: Mattino 10 km di corsa Lenta con allunghi Finali, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'07".

28 Aprile Sabato: Mattino 10 km di corsa lenta + 1 X 400 metri Finali in 1'13".

29 Aprile Domenica: Mattino 5 km di Corsa Lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Gara in Pista Meeting Città di Rieti metri 5.000 Tempo **14'08"6 – 1° Classificato.**

30 Aprile Lunedì: Mattino 10 km di corsa lenta con allunghi Finali, Pomeriggio Viaggio da Rieti a Benevento.

MAGGIO

1 Maggio Martedì: Mattino 5 km di corsa Lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada **GIRO PODISTICO DI APICE** di km 9,500 Tempo 28'46" – 3° Classificato + Defaticamento.

2 Maggio Mercoledì: Mattino 1h.00' di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Benevento a Rieti.

3 Maggio Giovedì: Mattino 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'06", Pomeriggio 10 km di corsa lenta + 1 X 2.000 in Pista in 5'49" + Defaticamento.

4 Maggio Venerdì: Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 12 km di corsa Lenta.

5 Maggio Sabato: Mattino 12 km di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Rieti a Pescara.

6 Maggio Domenica: Mattino 5 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada **StraPescara** km 12 Tempo 36'51" – 2° Classificato.

7 Maggio Lunedì: Mattino 1h.00" di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio Viaggio da Pescara a Rieti.

8 Maggio Martedì: Mattino 9 km di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 12 km di corsa lenta + 1 X 3.000 in pista in 8'44" + Defaticamento.

9 Maggio Mercoledì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 10 X 400 metri in pista in 68" – 68" – 68" – 67" – 68" – 66" – 68" – 68" – 67" – 65" + Defaticamento.

10 Maggio Giovedì: Mattino 8 km di corsa lenta, Pomeriggio 12 km di corsa lenta con allunghi finali.

11 Maggio Venerdì: 10 km di corsa lenta + 1 X 400 metri finali in 69".

12 Maggio Sabato: Mattino 5 km di corsa lenta, Viaggio da Rieti a Roma, Sera Riscaldamento + Gara in Pista Campionati Di Società in Pista metri 10.000 Tempo 29'40"9 – 5° Classificato.

13 Maggio Domenica: Mattino 5 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta, Sera Viaggio da Roma a Rieti.

14 Maggio Lunedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con allunghi finali.

15 Maggio Martedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 12 km di corsa lenta.

16 Maggio Mercoledì: Mattino 12 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'05", Pomeriggio 11 km di corsa lenta + 10 X 400 metri in 67" – 68" – 68" – 67" – 67" – 69" – 67" – 68" – 68" – 69" + Defaticamento.

17 Maggio Giovedì: Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 19 km a 3'45".

18 Maggio Venerdì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta con Ultimo km in Pista in 3'02".

19 Maggio Sabato: 10 km corsa lenta con allunghi Finali.

20 Maggio Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada StraTorino km 12 Tempo 35'45" – 1° Classificato.

21 Maggio Lunedì: 1h.08' di corsa lenta.

22 Maggio Martedì: Mattino 1h.00' di corsa lenta con Ultimi due km in 3'11" e 3'09", Sera 30'00" di corsa Lenta.

23 Maggio Mercoledì: Mattino 6 km di Riscaldamento + 1 X 3.000 in 8'40" Recupero 1 km a 4'00" + 5 X 400 metri in 68" – 68" – 67" – 67" – 68" Recupero 200 metri in 50" + Defaticamento, Sera 7 km di corsa Lenta.

24 Maggio Giovedì: Mattino 10 km a 3'50", Pomeriggio 17 km a 3'45".

25 Maggio Venerdì: 15 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'07".

26 Maggio Sabato: Mattina 30'00" di corsa Lenta con allunghi Finali, Pomeriggio 50'00" di corsa lenta con allunghi finali.

27 Maggio Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada Giro delle 4° Basiliche km 16,5 Tempo 51'49" Posizione 9°.

28 Maggio Lunedì: Mattino 7 km di corsa Lenta, Pomeriggio 1h.00' di corsa a 3'45" con Ultimo km in 3'03".

29 Maggio Martedì: Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 12 km di corsa lenta.

30 Maggio Mercoledì: 18 km di corsa a 3'45" con Ultimo km in 3'07".

31 Maggio Giovedì: 1h.00' di corsa Lenta con Ultimo km in 3'02" + 5 X 200 metri in 30" – 29" – 29" – 28" – 28" – Recupero 200 metri di corsa lenta + Defaticamento.

GIUGNO

1 Giugno Venerdì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 12 km di corsa a 3'50" + 1 X 3.000 in 8'34" + Defaticamento.

2 Giugno Sabato: Mattino 10 km di corsa lenta. Pomeriggio 13 km di corsa a 3'40" con Ultimo km in Pista in 3'01".

3 Giugno Domenica: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 12 km di corsa lenta.

4 Giugno Lunedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 10 km a 3'15" di Medio Veloce + 1 X 2.000 metri in Pista in 5'55" + Defaticamento.

5 Giugno Martedì: 1h e 20' di corsa Lenta.

6 Giugno Mercoledì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km a 3'35" al km con Ultimo km in Pista a 3'03".

7 Giugno Giovedì: Mattino 10 km di corsa Lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 10 X 400 metri in Pista in 67" – 68" – 67" – 68" – 67" - 66" – 67" – 67" – 66" – 65" + 1 X 2.000 metri in 5'37" Recupero per i 400 metri 55", Recupero dai 400 metri al 2 km 4'00" + Defaticamento.

8 Giugno Venerdì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa Lenta.

9 Giugno Sabato: Mattino 42'00" di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con allunghi Finali.

10 Giugno Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada StraCanetra di km 14 Tempo 43'00" – **1° Classificato**.

11 Giugno Lunedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con allunghi finali.

12 Giugno Martedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta con un Ultimo 400 metri in pista in 66".

13 Giugno Mercoledì: Mattino 5 km di corsa lenta di Riscaldamento, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Pista Meeting di Rieti metri 3.000 in 8'09" – **1° Classificato** + Defaticamento.

14 Giugno Giovedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 12 km di corsa lenta con allunghi Finali.

15 Giugno Venerdì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con Ultimo 400 metri in Pista i 65".

16 Giugno Sabato: Mattino 5 km di corsa lenta di Riscaldamento + Gara su Pista Meeting Città di Viterbo metri 5.000 in 14'13"6 – **1° Classificato** + Defaticamento.

17 Giugno Domenica: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

18 Giugno Lunedì: Mattino 10 km di corsa a 3'45", Pomeriggio 15 km di corsa a 3'35".

19 Giugno Martedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h.00' di corsa a 3'40" con Ultimo km in Pista in 2'59".

20 Giugno Mercoledì: Mattino 10 km di corsa a 3'35", Pomeriggio 10 km di corsa Lenta.

21 Giugno Giovedì: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

22 Giugno Venerdì: Mattino 10 di corsa lenta, Pomeriggio 30'00" di corsa.

23 Giugno Sabato: Mattino Viaggio da Torino a Firenze, Sera Riscaldamento + Gara su Strada a Firenze Giro di San Giovanni km 12 Tempo 33'55" – **3° Classificato**.

24 Giugno Domenica: 1h.00' di corsa lenta alle Cascine, Pomeriggio Viaggio da Firenze a Rieti.

25 Giugno Lunedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta + Ultimo km in Pista per Provare le nuove Scarpette chiodate in 2'43"8.

26 Giugno Martedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 10 X 400 metri in pista in 66" – 67" – 68" – 67" – 67" – 67" – 68" – 66" – 67" – 67" Recupero 50" da una Prova e l'altra + 5'00" di Recupero + 1 X 2.000 in 5'40" + Defaticamento.

27 Giugno Mercoledì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 12 km di corsa lenta.

28 Giugno Giovedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio riscaldamento + 10 km di corsa Medio Veloce a 3'25" + 1 X 2.000 metri in Pista in 5'55".

29 Giugno Venerdì: Mattino 8 km di corsa lenta, + ESAME ORALE DI GUARDIA FORESTALE, Pomeriggio 15 km di corsa a 3'45".

30 Giugno Sabato: Mattino 10 km di corsa Lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 1 X 3.000 metri in Pista in 8'25" Recupero 5'00" + 5 X 400 metri in 67" – 66" – 67" – 66" – 66" Recupero 55" tra una prova e l'altra + Defaticamento.

LUGLIO

1 Luglio Domenica: Mattino 10 km di corsa lenta sulla Piana di Rieti Percorso Misurato, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

2 Luglio Lunedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 1 X 1.000 metri in 2'53", Sera 8 km di corsa lenta.

3 Luglio Martedì: Mattino 8 km di corsa lenta, Pomeriggio 8 km di corsa lenta + Ultimo 400 metri in pista in 67".

4 Luglio Mercoledì: Mattino 5 km di corsa lenta di Riscaldamento, Pomeriggio Riscaldamento + Gara Metri 5.000 in Pista al Meeting città di Rieti in 14'02"7 – 1° Classificato + Defaticamento.

5 Luglio Giovedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 40'00" di corsa lenta con allunghi Finali.

6 Luglio Venerdì: Mattino 43'00" di corsa lenta, Pomeriggio 13 km di corsa lenta con allunghi finali.

7 Luglio Sabato: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 15 X 400 metri in pista in 67" – 67" – 68" – 67" – 67" – 66" – 67" – 68" – 67" – 67" – 69" – 67" – 66" – 65" Recupero 50" tra una prova e l'altra + Defaticamento.

8 Luglio Domenica: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

9 Luglio Lunedì: Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta + Ultimo km in Pista in 2'55".

10 Luglio Martedì: Mattino 8 km di corsa lenta, Pomeriggio 8 km di corsa lenta + Ultimo 400 metri in Pista in 67".

11 Luglio Mercoledì: Mattino 20' di corsa lenta, Sera Riscaldamento + Gara metri 10.000 in Pista ai Campionati Italiani Assoluti RITIRATO.

12 Luglio Giovedì: 50'00" di corsa lenta.

13 Luglio Venerdì: 45'00" di corsa lenta.

14 Luglio Sabato: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Ascoli Satriano (FG) a Clusone (BG).

15 Luglio Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada km 9 Tempo 35'46" – 7° Classificato.

16 Luglio Lunedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Sera 10 km di corsa lenta.

17 Luglio Martedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Sera 10 km di corsa a 3'35".

18 Luglio Mercoledì: Mattino 10 km di corsa lenta, Sera 13 km a 3'35".

19 Luglio Giovedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento è TEST DI CONCONI 1 X 3.000 i 3'34" + 1 km in 3'25" + 2 km a 2'56" + 10 X 400 metri in 70" – 69" – 68" – 68" – 67" – 68" – 69" – 67" – 67" – 67" + Defaticamento.

20 Luglio Venerdì: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h e 5' di corsa lenta.

21 Luglio Sabato: Mattino: 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

22 Luglio Domenica: Mattino Riscaldamento + Corto Veloce km 8.2 Tempo 25'31", Pomeriggio 7 km di corsa lenta.

23 Luglio Lunedì: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 16 km di corsa lenta.

24 Luglio Martedì: Mattino Viaggio da Torino a Rieti, Pomeriggio 1h.00' di corsa a 3'35" con allunghi finali.

25 Luglio Mercoledì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 1 X 3.000 in pista in 8'41" + Defaticamento.

26 Luglio Giovedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con allunghi Finali.

27 Luglio Venerdì: Mattino Viaggio Rieti – Roma – Palermo con Aereo, in Macchina Fino a Castelbuono, Sera Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Castelbuono km 10.5 Tempo 34'22" – 5° Classificato.

28 Luglio Sabato: Mattino 40'00" di corsa Leggera, Pomeriggio Viaggio da Castelbuono a Campolieto (CB).

29 Luglio Domenica: Mattina Riscaldamento + Gara in Montagna km 12 Tempo 50'37" – 5° Classificato, Sera 5 km di corsa lenta di Defaticamento.

30 Luglio Lunedì: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

31 Luglio Martedì: Pomeriggio 15 km di corsa lenta.

AGOSTO

1 Agosto Mercoledì: Mattino 9 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h.00' di corsa con variazioni di Fartlrk Lungo Giro della Pineta in 6'05" + la Salita di San Potito in 5'00".

2 Agosto Giovedì: Mattino 9 km di corsa a 3'50", Pomeriggio 1h.00' di corsa con variazioni tipo Fartlek.

3 Agosto Venerdì: Mattino 9 km di corsa lenta.

4 Agosto Sabato: Mattino 9 km di corsa lenta, Primo Pomeriggio 8 km di corsa lenta, Sera Viaggio da Ascoli Satriano (FG) a Fiuminada (MC).

5 Agosto Domenica: Mattino Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Fiuminada km 13.5 Tempo 41'28" – 6° Classificato, Sera 5 km di corsa lenta di Defaticamento.

6 Agosto Lunedì: Mattino 8 km di corsa lenta, Pomeriggio 12 km a 3'40" con allunghi Finali.

7 Agosto Martedì: Mattino 8 km di corsa lenta, Pomeriggio 9 km di corsa lenta con allunghi finali.

8 Agosto Mercoledì: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada Trofeo San Potito km 5 in 15'34" – **1° Classificato** + Defaticamento.

9 Agosto Giovedì: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta.

10 Agosto Venerdì: Mattino 9 km di corsa lenta, Pomeriggio 9 km di corsa lenta.

11 Agosto Sabato: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada StraBiseglie km 10 **RITIRATO** al km 7.

12 Agosto Domenica: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h.00' di corsa lenta.

13 Agosto Lunedì: Mattino 9 km di corsa lenta, Pomeriggio 9 km di corsa lenta con allunghi finali.

14 Agosto Martedì: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada Santa Maria di Campobasso km 11 Tempo 35'02" – **1° Classificato**.

15 Agosto Mercoledì: Mattino 9 km di corsa lenta, Pomeriggio 9 km di corsa lenta con allunghi finali.

16 Agosto Giovedì: Mattino 9 km di corsa lenta, Pomeriggio 9 km di corsa lenta con allunghi finali.

17 Agosto Venerdì: Mattino 7 km di corsa lenta di riscaldamento + Viaggio per Roio del Sangro, Sera Riscaldamento + Gara su Strada a Roio del Sangro (PE) km 9 Tempo 28'30" – **3° Classificato**.

18 Agosto Sabato: 30'00" di corsa lenta.

19 Agosto Domenica: Riscaldamento + **NON** partito alla Gara su Strada Amatrice – Configlio per Malesseri Influenzali.

20 Agosto Lunedì: Mattino 30'00" di corsa leggera, Pomeriggio Viaggio da Amatrice a Boiano.

21 Agosto Martedì: Mattino 15 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 30'00" di Corto Veloce.

22 Agosto Mercoledì: Mattino 15 km di corsa lenta, Pomeriggio 15 km di corsa a 3'30".

23 Agosto Giovedì: 1h.00' di corsa lenta.

24 Agosto Venerdì: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 8 km di corsa lenta..

25 Agosto Sabato: Mattina 1h.00' di corsa lenta + Viaggio da Boiano a Lagonegro (PZ).

26 Agosto Domenica: Mattino 5 km di corsa lenta di riscaldamento, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada StraLagonegro km 13 Tempo 38'55" Posizione **3° Classificato**.

27 Agosto Lunedì: Mattino Viaggio da Lagonegro (PZ) a Campitello Matese (CB), Pomeriggio 10 km di corsa lenta Nella Piana di Campitello Matese.

28 Agosto Martedì: Mattino 10 km di corsa Lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

29 Agosto Mercoledì: Mattino 8 km di corsa lenta, Pomeriggio 6 km di Riscaldamento + 15 X 200 in 32" Recupero 200 metri di corsa lenta + Defaticamento.

30 Agosto Giovedì: Mattino 8 km di corsa lenta, Sera 14 km di corsa lenta.

31 Agosto Venerdì: Mattino 8 km di corsa lenta, Pomeriggio 8 km di corsa lenta.

SETTEMBRE

- 1 Settembre Sabato:** Mattino 5 km di corsa lenta di Riscaldamento, + Viaggio da Rieti a Pineto, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada a **San Rocco di PINETO (PE)** km 14 Tempo 43'05" – **1° Classificato**.
- 2 Settembre Domenica:** Mattino 8 km di corsa lenta nella Pineta, In Spiaggia Tutto il Giorno, Sera Viaggio da Pineto a Rieti.
- 3 Settembre Lunedì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h.00' di corsa a 3'40".
- 4 Settembre Martedì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h.00' di corsa a 3'35" con Ultimo km in Pista in 2'50".
- 5 Settembre Mercoledì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 1 X 7.000 in Pista Corto Veloce in 20'39" + Defaticamento.
- 6 Settembre Giovedì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h.00' di corsa lenta.
- 7 Settembre Venerdì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h.00' di corsa a 3'35" con Ultimo km in Pista in 2'48".
- 8 Settembre Sabato:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 30'00" di corsa lenta con allunghi finali.
- 9 Settembre Domenica:** Mattino 5 km di corsa lenta di Riscaldamento, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Strada **Stracittadina di L'Aquila** km 10 Tempo 30'35" – **1° Classificato**, Sera Viaggio da L'Aquila a Torino.
- 10 Settembre Lunedì:** Pomeriggio 13 km di corsa lenta.
- 11 Settembre Martedì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h.00' di corsa a 3'35".
- 12 Settembre Mercoledì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 1 X 3.000 in pista in 8'42" Recupero un chilometro di corsa lenta + 10 X 400 metri in 67" – 67" – 68" – 68" – 67" – 67" – 68" – 68" – 67" – 67" Recupero da una prova e l'altra 200 metri di corsa lenta + Defaticamento.
- 13 Settembre Giovedì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 15 km di corsa lenta.
- 14 Settembre Venerdì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa a 3'35".
- 15 Settembre Sabato:** Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con allunghi finali.
- 16 Settembre Domenica:** Mattino Viaggio da Torino a Brescia, Pomeriggio Riscaldamento + Gara Campionati Italiani di Maratonina km 21.097 **Tempo 1h.04'13"** – **2° Classificato** + Viaggio da Brescia a Torino.
- 17 Settembre Lunedì:** 40'00" di corsa lenta.
- 18 Settembre Martedì:** 1h.06' di corsa lenta.
- 19 Settembre Mercoledì:** Mattino 15 km di corsa lenta con Ultimi 2 km in 6'12".
- 20 Settembre Giovedì:** Riscaldamento di 8 km + 7 X 400 metri in pista in 67" – 68" – 69" – 66" – 64" – 67" – 66" + Defaticamento.

21 Settembre Venerdì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con allunghi finali.

22 Settembre Sabato: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 8 km di corsa lenta con allunghi finali + Viaggio da Rieti a Lama San Giustino (PG).

23 Settembre Domenica: Mattino 7 km di corsa lenta di Riscaldamento + Gara su Strada **StraSanLamaSanGiustino** km 10 Tempo 29'38" – **1° Classificato** + Defaticamento.

24 Settembre Lunedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 13 km di corsa lenta.

25 Settembre Martedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 1h.00" di corsa lenta.

26 Settembre Mercoledì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + 1 X 5.000 metri in Pista in 14'32"4 + Defaticamento.

27 Settembre Giovedì: Mattino 10 km di corsa lenta con Ultimo km in pista in 3'07", Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

28 Settembre Venerdì: Mattino 8 km di corsa lenta, Pomeriggio 8 km di corsa lenta con Ultimo km in Pista in 2'50".

29 Settembre Sabato: Mattino 5 km di corsa lenta di Riscaldamento, Pomeriggio Riscaldamento + Gara su Pista **Gran Prix Rieti** metri 10.000 in 29'18"6 – **1° Classificato**.

30 Settembre Domenica: Riposo Assoluto per Viaggio da Rieti a Torino.

OTTOBRE

1 Ottobre Lunedì: 40'00" di corsa lenta.

2 Ottobre Martedì: Mattino 14 km di corsa lenta, Pomeriggio 7 km di corsa lenta.

3 Ottobre Mercoledì: 1h.04' di corsa lenta.

4 Ottobre Giovedì: 15 km di corsa lenta.

5 Ottobre Venerdì: Riposo Assoluto, Viaggio da Torino a Trento.

6 Ottobre Sabato: Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Trento km 12 Tempo 37'26"5 – 3° Classificato.

7 Ottobre Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada **StraSettimo** km 8,5 Tempo 26'40" – 1° Classificato.

8 Ottobre Lunedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

9 Ottobre Martedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

10 Ottobre Mercoledì: Mattino Riscaldamento + 1 X 3.000 in 8'44", Un chilometro di corsa lenta + 5 X 400 metri in 67" – 66" – 65" – 66" – 67" + Defaticamento.

11 Ottobre Giovedì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.

12 Ottobre Venerdì: Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta con allunghi Finali.

13 Ottobre Sabato: Mattino 8 km di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio in Aereo da Torino a Napoli.

14 Ottobre Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada **SpaccaNapoli** km 15 Tempo 45'29"4 – 1° Classificato. Viaggio da Napoli a Torino con l'aereo.

- 15 Ottobre Lunedì:** 40'00" di corsa lenta.
- 16 Ottobre Martedì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km a 3'35".
- 17 Ottobre Mercoledì:** Mattino 10 km di corsa lenta con allunghi finali.
- 18 Ottobre Giovedì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Riscaldamento + Corto Veloce km 5 in 15'40" + Defaticamento.
- 19 Ottobre Venerdì:** 45'00" di corsa lenta.
- 20 Ottobre Sabato:** Mattino Viaggio da Torino a Verona, Pomeriggio Riscaldamento + **Staffetta in Pista 24 X 1h.00'** in pista **RECORDD 19.498** metri.
- 21 Ottobre Domenica:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Verona a Torino.
- 22 Ottobre Lunedì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.
- 23 Ottobre Martedì:** 1h.00' di corsa lenta.
- 24 Ottobre Mercoledì:** Riscaldamento + 1 X 5.000 metri Corto Veloce in 14'54"7 + Defaticamento.
- 25 Ottobre Giovedì:** Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta.
- 26 Ottobre Venerdì:** Mattino 45'00" di corsa lenta con allunghi finali, Pomeriggio 40'00" di corsa lenta.
- 27 Ottobre Sabato:** 45'00" di corsa lenta con allunghi finali.
- 28 Ottobre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **StraFoggia** km 12 Tempo 35'14" – 1° Classificato.
- 29 Ottobre Lunedì:** 45'00" di corsa lenta.
- 30 Ottobre Martedì:** 45'00" di corsa lenta.
- 31 Ottobre Mercoledì:** 10 km di corsa lenta.

NOVEMBRE

- 1 Novembre Giovedì:** Riscaldamento + Maratonina di San Giovanni al Natisone (UD) Tempo 1h.05'18" – 2° Classificato.
- 2 Novembre Venerdì:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Udine a Imola..
- 3 Novembre Sabato:** 40'00" di corsa lenta.
- 4 Novembre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada Giro dei Gessi a Imola km 15.500 Tempo 48'06" – 4° Classificato.
- 5 Novembre Lunedì:** Riposo Assoluto.
- 6 Novembre Martedì:** Riposo Assoluto.
- 7 Novembre Mercoledì:** Riposo Assoluto, Visita medica Sportiva al Centro di Medicina dello Sport da Gerbi.
- 8 Novembre Giovedì:** Ancora Riposo Assoluto per cure al Tendine di Achille.
- 9 Novembre Venerdì:** Riposo Assoluto.
- 10 Novembre Sabato:** Riposo Assoluto.
- 11 Novembre Domenica:** Riposo Assoluto.
- 12 Novembre Lunedì:** Riposo Assoluto.
- 13 Novembre Martedì:** Riposo Assoluto.
- 14 Novembre Mercoledì:** Riposo Assoluto.

- 15 Novembre Giovedì:** 5 km di corsa lenta
- 16 Novembre Venerdì:** Riposo Assoluto.
- 17 Novembre Sabato:** Riposo Assoluto.
- 18 Novembre Domenica:** Riposo Assoluto.
- 19 Novembre Lunedì:** Riposo Assoluto.
- 20 Novembre Martedì:** Riposo Assoluto.
- 21 Novembre Mercoledì:** Riposo Assoluto.
- 22 Novembre Giovedì:** Riposo Assoluto.
- 23 Novembre Venerdì:** Riposo Assoluto.
- 24 Novembre Sabato:** Riposo Assoluto.
- 25 Novembre Domenica:** Riposo Assoluto.
- 26 Novembre Lunedì:** Riposo Assoluto.
- 27 Novembre Martedì:** Riposo Assoluto, Finite le cure per la Tendinopatia.
- 28 Novembre Mercoledì:** 5 km di corsa lenta.
- 29 Novembre Giovedì:** Riposo Assoluto.
- 30 Novembre Venerdì:** 5 km di corsa lenta.

DICEMBRE

- 1 Dicembre Sabato:** Mattino 5 km di corsa lenta, Pomeriggio 7 km di corsa lenta.
- 2 Dicembre Domenica:** 8 km di corsa lenta.
- 3 Dicembre Lunedì:** 10 km di corsa lenta.
- 4 Dicembre Martedì:** 10 km di corsa lenta.
- 5 Dicembre Mercoledì:** 13 km di corsa lenta.
- 6 Dicembre Giovedì:** 13 km di corsa lenta.
- 7 Dicembre Venerdì:** 16 km di corsa lenta.
- 8 Dicembre Sabato:** 20 km di corsa lenta.
- 9 Dicembre Domenica:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.
- 10 Dicembre Lunedì:** 20 km di corsa lenta.
- 11 Dicembre Martedì:** 20 km di corsa lenta in 1h.19'.
- 12 Dicembre Mercoledì:** 20 km di corsa lenta.
- 13 Dicembre Giovedì:** 20 km di corsa lenta.
- 14 Dicembre Venerdì:** 23 km di corsa a 3'40".
- 15 Dicembre Sabato:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio 10 km di corsa a 3'40".
- 16 Dicembre Domenica:** Mattino 14 km compresi 20'33" di Corto Veloce, Pomeriggio 10 km di corsa lenta.
- 17 Dicembre Lunedì:** 20 km di corsa lenta.
- 18 Dicembre Martedì:** 20 km di corsa con Ultima parte a 3'30".
- 19 Dicembre Mercoledì:** Riscaldamento + Corto Veloce Tre Giri del Parco Boschetto in 30'13" + Defaticamento.
- 20 Dicembre Giovedì:** Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km a 3'30".

- 21 Dicembre Venerdì:** 5 km di corsa lenta di Riscaldamento + Potenziamento in Salita.
- 22 Dicembre Sabato:** Riposo Assoluto per Viaggio a Boiano (CB).
- 23 Dicembre Domenica:** 21 km di corsa lenta in 1h.26'.
- 24 Dicembre Lunedì:** Riposo Assoluto per Viaggio. Sono Andato a Cittaducale.
- 25 Dicembre Martedì:** 10 km di corsa lenta in 43'00".
- 26 Dicembre Mercoledì:** Mattino 5 km di Riscaldamento + 1 X 5.000 di cross all'aeroporto di Rieti in 17'35" + Un chilometro di Defaticamento + 1 X 3.000 in 10'20" + Defaticamento, Pomeriggio 8 km di corsa lenta.
- 27 Dicembre Giovedì:** 15 km di corsa lenta.
- 28 Dicembre Venerdì:** 1h.00' di corsa lenta.
- 29 Dicembre Sabato:** 20 km di corsa lenta con tratti a 3'30".
- 30 Dicembre Domenica:** Mattino 10 km di corsa lenta, Pomeriggio Viaggio da Torino a Bolzano.
- 31 Dicembre Lunedì:** Riscaldamento + Gara su Strada Giro di San Silvestro di Bolzano km 10 Tempo 32'21" – 44° Classificato, Ho patito il Freddo Polare alla Partenza e il percorso non andava bene per il mio Tendine.

1988

- 1 Gennaio Venerdì:** Mattino 7 km di corsa lenta.
- 2 Gennaio Sabato:** 1h.03' di corsa lenta.
- 3 Gennaio Domenica:** 44'00" di corsa lenta con Ultimo km in 3'29".
- 4 Gennaio Lunedì:** Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa a 3'30".
- 5 Gennaio Martedì:** 11 km di corsa lenta.
- 6 Gennaio Mercoledì:** 1h.24' di corsa lenta Totale 21 km.
- 7 Gennaio Giovedì:** 13 km di corsa lenta.
- 8 Gennaio Venerdì:** 11 km di corsa lenta.
- 9 Gennaio Sabato:** 7 km di corsa lenta.
- 10 Gennaio Domenica:** 7 km di corsa lenta.
- 11 Gennaio Lunedì:** 11 km di corsa lenta.
- 12 Gennaio Martedì:** 7 km di corsa lenta.
- 13 Gennaio Mercoledì:** 16 km di corsa a 3'45".
- 14 Gennaio Giovedì:** 11 km di corsa lenta.
- 15 Gennaio Venerdì:** 18 km di corsa lenta.
- 16 Gennaio Sabato:** Riposo Assoluto.
- 17 Gennaio Domenica:** 1h.23' di corsa a 3'50" Totale 21 km.
- 18 Gennaio Lunedì:** 21 km di corsa lenta.
- 19 Gennaio Martedì:** 11 km di corsa lenta.
- 20 Gennaio Mercoledì:** 18 km di corsa a 3'40".
- 21 Gennaio Giovedì:** 11 km di corsa lenta.
- 22 Gennaio Venerdì:** 12 km di corsa lenta.
- 23 Gennaio Sabato:** 1h.03' di corsa lenta.

- 24 Gennaio Domenica:** 14 km di corsa lenta.
25 Gennaio Lunedì: 15 km di corsa lenta.
26 Gennaio Martedì: 15 km di corsa lenta.
27 Gennaio Mercoledì: 9 km di corsa lenta.
28 Gennaio Giovedì: 13 km di corsa lenta.
29 Gennaio Venerdì: Riposo Assoluto.
30 Gennaio Sabato: 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'00".
31 Gennaio Domenica: Mattino Riscaldamento + Gara di Cross di Trofarello km 6,2 Tempo 21'05" – 8° Classificato, Sera 7 km di corsa lenta di Defaticamento.

FEBBRAIO

- 1 Febbraio Lunedì:** 17 km di corsa lenta.
2 Febbraio Martedì: 16 km di corsa lenta.
3 Febbraio Mercoledì: 13 km di corsa lenta.
4 Febbraio Giovedì: 16 km di corsa lenta.
5 Febbraio Venerdì: 14 km di corsa lenta.
6 Febbraio Sabato: 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'07".
7 Febbraio Domenica: Riscaldamento + Gara di Cross di Settimo km 5,2 Tempo 16'50" – 5° Classificato.
8 Febbraio Lunedì: 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'01".
9 Febbraio Martedì: Riscaldamento + 10 X 400 metri in pista in 69" – 68" – 68" – 67" – 68" – 68" – 67" – 68" – 67" – 66" + Defaticamento Totale 14 km.
10 Febbraio Mercoledì: 12 km di corsa lenta.
11 Febbraio Giovedì: 13 km di corsa lenta.
12 Febbraio Venerdì: 12 km di corsa lenta.
13 Febbraio Sabato: 11 km di corsa lenta con Ultimi 500 metri in 1'23"1.
14 Febbraio Domenica: Mattino 5 km di corsa lenta di Riscaldamento, Pomeriggio Riscaldamento + Gara Indoor km 3 al Palavela RITIRATO, Sera 7 km di corsa lenta di Defaticamento.
15 Febbraio Lunedì: Mattino 11 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.
16 Febbraio Martedì: 11 km di corsa lenta.
17 Febbraio Mercoledì: Mattino Riscaldamento 5 km + Progressivo di 10 km, Primi 5 km in 17'15, Secondi 5 km in 16'25" + Defaticamento. Totale 20 km.
18 Febbraio Giovedì: Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa a 3'40".
19 Febbraio Venerdì: Mattino 13 km di corsa lenta, Pomeriggio 7 km di corsa lenta.
20 Febbraio Sabato: 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'02".
21 Febbraio Domenica: Riscaldamento + Gara di Cross di Rivarolo km 6,5 Tempo 21'40" – 4° Classificato.
22 Febbraio Lunedì: 17 km di corsa Lenta nel Circuito di Stupinigi.
23 Febbraio Martedì: Riposo Assoluto.
24 Febbraio Mercoledì: Riscaldamento + 10 X 400 metri in Pista in 70" Recupero 60" + Defaticamento, Sera 7 km di corsa lenta di Defaticamento.

- 25 Febbraio Giovedì:** 13 km di corsa lenta.
26 Febbraio Venerdì: 12 km di corsa lenta.
27 Febbraio Sabato: 11 km di corsa lenta.
28 Febbraio Domenica: Riscaldamento + Gara di Cross di Foglizzo km 7 Tempo 21'30" – 6° Classificato Totale 13 km.
29 Febbraio Lunedì: Riposo Assoluto.

MARZO

- 1 Marzo Martedì:** 11 km di corsa lenta.
2 Marzo Mercoledì: 18 km di Progressivo con Media di 3'35" al km con Ultimi 3 km in 9'50".
3 Marzo Giovedì: 16 km di corsa lenta.
4 Marzo Venerdì: 12 km di corsa lenta.
5 Marzo Sabato: 11 km di corsa lenta.
6 Marzo Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada StraVenaria km 12 Tempo 38'30" – 2° Classificato.
7 Marzo Lunedì: 11 km di corsa lenta.
8 Marzo Martedì: Riposo Assoluto.
9 Marzo Mercoledì: 16 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'11".
10 Marzo Giovedì: Riscaldamento + 1 X 3.000 in 9'43" + 3 X 1.000 metri in 3'07" – 3'08" – 3'03" + Defaticamento Totale 16 km.
11 Marzo Venerdì: 12 km di corsa lenta.
12 Marzo Sabato: 11 km di corsa lenta con allunghi finali.
13 Marzo Domenica: Riscaldamento + Gara di Cross di Borgaretto km 7,5 Tempo 23'50" – 4° Classificato, Sera 7 km di corsa lenta di Defaticamento.
14 Marzo Lunedì: Pomeriggio 11 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.
15 Marzo Martedì: 11 km di corsa lenta.
16 Marzo Mercoledì: Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 13 km di corsa lenta.
17 Marzo Giovedì: 7 km di corsa lenta.
18 Marzo Venerdì: 11 km di corsa lenta.
19 Marzo Sabato: 11 km di corsa lenta.
20 Marzo Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada StraVinovo km 11 Tempo 34'29" – 3° Classificato.
21 Marzo Lunedì: 16 km di corsa lenta.
22 Marzo Martedì: 11 km di corsa lenta, Circuito Viberti.
23 Marzo Mercoledì: Riscaldamento + Corto Veloce Progressivo un Primo giro Viberti in 16'38" e il Secondo Giro in 15'48".
24 Marzo Giovedì: 16 km di corsa lenta.
25 Marzo Venerdì: 12 km di corsa lenta.
26 Marzo Sabato: 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'10".
27 Marzo Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada **Maratonina di Feletto** km 21,097 metri in 1h.08'44" – **1° Classificato** Totale 26 km.
28 Marzo Lunedì: 11 km di corsa lenta.

29 Marzo Martedì: 16 km di corsa lenta.

30 Marzo Mercoledì: Riposo Assoluto.

31 Marzo Giovedì: Riposo Assoluto.

APRILE

1 Aprile Venerdì: 16 km di corsa lenta.

2 Aprile Sabato: 16 km di corsa lenta.

3 Marzo Domenica: 11 km di corsa lenta.

4 Aprile Lunedì: 13 km di corsa lenta.

5 Aprile Martedì: 16 km di corsa lenta.

6 Aprile Mercoledì: 12 km di corsa lenta.

7 Aprile Giovedì: Mattina 7 km di corsa lenta in Pineta, Pomeriggio 1h.00' di Corsa lenta in Pineta Totale 22 km.

8 Aprile Venerdì: 13 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'01".

9 Aprile Sabato: 11 km di corsa lenta con Ultimi 500 metri in 1'30".

10 Aprile Domenica: Mattino Riscaldamento + Gara su Strada StraCercenasco km 8 Tempo 25'13" – 3° Classificato.

11 Aprile Lunedì: Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta.

12 Aprile Martedì: 11 km di corsa lenta.

13 Aprile Mercoledì: Riscaldamento + 15 X 400 metri in Pista in 70" – 72" Recupero un minuto + Defaticamento.

14 Aprile Giovedì: 16 km di corsa lenta.

15 Aprile Venerdì: 12 km di corsa a 3'40".

16 Aprile Sabato: 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 2'58".

17 Aprile Domenica: Mattino Riscaldamento + Gara su Strada StraSanMauro km 10.500 Tempo 33'04" – 6° Classificato, Sera 7 km di corsa lenta di Defaticamento.

18 Aprile Lunedì: 22 km di corsa lenta.

19 Aprile Martedì: 16 km di corsa lenta con Ultimo km a 3'15".

20 Aprile Mercoledì: Riscaldamento + 1 X 3.000 in 9'18" Recupero 6 minuti + 1 X 2.000 in 6'00" Recupero 4 Minuti + 3 X 1.000 metri in 3'02" – 3'01" – 2'57" + Defaticamento. Totale 20 km.

21 Aprile Giovedì: Mezzogiorno 11 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.

22 Aprile Venerdì: 12 km di corsa lenta.

23 Aprile Sabato: 11 km di corsa lenta.

24 Aprile Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada di None trofeo Ferrarsi km 11 Tempo 38'00" – 4° Classificato + Defaticamento Totale 20 km.

25 Aprile Lunedì: Riscaldamento + Gara su Strada a Torino **Trofeo Una Lapide in Fiore** km 8 Tempo 24'39" – **1° Classificato** + Defaticamento Totale 20 km.

26 Aprile Martedì: 11 km di corsa lenta.

27 Aprile Mercoledì: 16 km di corsa lenta.

28 Aprile Giovedì: 16 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'08".

29 Aprile Venerdì: Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera 16 km di corsa lenta.

30 Aprile Sabato: 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'05".

MAGGIO

- 1 Maggio Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada Maratonina di Carmagnola Tempo 1h.08'02" – 2° Classificato.
- 2 Maggio Lunedì:** 11 km di corsa lenta.
- 3 Maggio Martedì:** 15 km di corsa lenta in 57'00".
- 4 Maggio Mercoledì:** Mattino 11 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta.
- 5 Maggio Giovedì:** Pomeriggio 11 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.
- 6 Maggio Venerdì:** 12 km di corsa lenta.
- 7 Maggio Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 2'59".
- 8 Maggio Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Castiglione km 12,5 Tempo 40'55" – 3° Classificato + Defaticamento.
- 9 Maggio Lunedì:** 16 km di corsa lenta.
- 10 Maggio Martedì:** 13 km di corsa lenta.
- 11 Maggio Mercoledì:** Riposo Assoluto.
- 12 Maggio Giovedì:** Riposo Assoluto.
- 13 Maggio Venerdì:** 17 km di corsa lenta.
- 14 Maggio Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 2'57".
- 15 Maggio Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **StraComau** a Torino di km 9,8 Tempo 30'52" – 1° Classificato, Sera 11 km di corsa lenta di Defaticamento.
- 16 Maggio Lunedì:** Pomeriggio 11 km di corsa lenta, Sera 13 km di corsa lenta.
- 17 Maggio Martedì:** 16 km di corsa lenta, 3 Giri del Circuito Viberti.
- 18 Maggio Mercoledì:** Record dei 3 Giri Viberti in 54'30" + Defaticamento Totale 18 km.
- 19 Maggio Giovedì:** 16 Km di corsa lenta.
- 20 Maggio Venerdì:** 17 Km di corsa lenta.
- 21 Maggio Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 2'58".
- 22 Maggio Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **StraSettimo** km 9,7 Tempo 28'46" Posizione 1° Classificato, Sera 7 km di corsa lenta di Defaticamento.
- 23 Maggio Lunedì:** Pomeriggio 11 km di corsa lenta, Sera 12 km di corsa lenta, Totale 23 km.
- 24 Maggio Martedì:** 16 km di corsa lenta.
- 25 Maggio Mercoledì:** Riscaldamento + 8 X 800 metri in 1'25" ogni prova, Recupero 1' minuto + Defaticamento, Totale 16 km.
- 26 Maggio Giovedì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.
- 27 Maggio Venerdì:** Riscaldamento + Gara su Strada **StraAsti** km 6,2 Tempo 18'49" – 2° Classificato.
- 28 Maggio Sabato:** 11 km di corsa lenta.
- 29 Maggio Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **Trofeo METRO** a Torino km 12,4 Tempo 38'32" – 1° Classificato, Sera 7 km di corsa lenta Totale 24 km.
- 30 Maggio Lunedì:** 20 km di corsa lenta.
- 31 Maggio Martedì:** 16 km di corsa lenta.

GIUGNO

- 1 Giugno Mercoledì:** Riscaldamento + 1 X 10.000 metri in Pista in 32'49" + Defaticamento.
- 2 Giugno Giovedì:** 16 km di corsa lenta.
- 3 Giugno Venerdì:** 16 km di corsa a 3'45" al km.
- 4 Giugno Sabato:** 11 km di corsa lenta.
- 5 Giugno Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **StraCaselle** km 10,9 Tempo 34'20" – **1° Classificato**, Sera 11 km di corsa lenta, Totale 25 km.
- 6 Giugno Lunedì:** 18 km di corsa lenta.
- 7 Giugno Martedì:** 16 km di corsa a 3'45" con Ultimo km in 3'20".
- 8 Giugno Mercoledì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera Riscaldamento + Gara su Strada Staffetta 2 X 2,2 km con La Navacchia Frazione Corsa in 6'33".
- 9 Giugno Giovedì:** 16 km di corsa lenta con Ultimi 3 km in 9'37".
- 10 Giugno Venerdì:** 16 km di corsa lenta.
- 11 Giugno Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 2'58".
- 12 Giugno Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **Trofeo Raffa** al Valentino di Torino km 8,5 Tempo 26'31" – **3° Classificato**, Sera 7 km di corsa lenta di Defaticamento.
- 13 Giugno Lunedì:** 11 km di corsa lenta in Pineta ad Ascoli Satriano.
- 14 Giugno Martedì:** Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta in Pineta.
- 15 Giugno Mercoledì:** Mattino 7 km di corsa lenta, Sera Riscaldamento + 10 X 400 metri in Pista al Campo Scuola di Foggia in 67" – 68" Recupero 1' minuto + Defaticamento.
- 16 Giugno Giovedì:** Mattino 7 km di corsa lenta, Pomeriggio 11 km di corsa lenta.
- 17 Giugno Venerdì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera Riscaldamento + Gara su Strada a **Staffetta Venerdì del Podista** 2 X 3 km Tempo 8'45" – **1° Classificato**.
- 18 Giugno Sabato:** Riscaldamento + Medio Veloce di 5 km con Ultimo km in 3'08".
- 19 Giugno Domenica:** 10 km di corsa lenta.
- 20 Giugno Lunedì:** Riposo Assoluto.
- 21 Giugno Martedì:** 16 km di corsa lenta.
- 22 Giugno Mercoledì:** Mezzogiorno 7 km di corsa lenta, Sera Riscaldamento + 10 X 400 metri in pista in 71" Recupero 1' minuto + Defaticamento.
- 23 Giugno Giovedì:** 16 km di corsa lenta.
- 24 Giugno Venerdì:** 16 km di corsa con 10 km di Medio Veloce in 34'40".
- 25 Giugno Sabato:** 11 km di corsa lenta.
- 26 Giugno Domenica:** Mattino Riscaldamento + Gara su Strada Giro di Moncalieri km 8,8 Tempo 28'25" – **4° Classificato**, Sera 7 km di corsa lenta.
- 27 Giugno Lunedì:** 11 km di corsa lenta.
- 28 Giugno Martedì:** 16 Km di corsa lenta.
- 29 Giugno Mercoledì:** Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera 3 km di Riscaldamento + 10 km di corsa a 3'30".

30 Giugno Giovedì: 11 km di corsa lenta.

LUGLIO

1 Luglio Venerdì: Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera Riscaldamento + Gara su Strada a Staffetta 2 X 2,5 km Tempo 7'40" – 3° Classificato.

2 Luglio Sabato: Riscaldamento + Frazione di Staffetta Gara **Cuneo – Acceglio** km 60, Prima Frazione km 16 Tempo 50'03" **1° Classificato.**

3 Luglio Domenica: 11 km di corsa lenta.

4 Luglio Lunedì: 16 km di corsa a 3'30" – 3'40".

5 Luglio Martedì: 16 km di corsa lenta.

6 Luglio Mercoledì: Pomeriggio 7 km di corsa lenta di Riscaldamento, Sera Riscaldamento + Gara su Strada StraMappano km 9 Tempo 29'20" – **1° Classificato.**

7 Luglio Giovedì: 11 km di corsa lenta.

8 Luglio Venerdì: Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera Riscaldamento + Gara su Strada a Staffetta **Venerd' del Podista** 3 X 1.600 metri, Frazione in 4'21" – **1° Classificato.**

9 Luglio Sabato: 11 km di corsa lenta.

10 Luglio Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada StraCanelli km 11 Tempo 37'53" – 2° Classificato.

11 Luglio Lunedì: 11 km di corsa lenta.

12 Luglio Martedì: 16 km di corsa lenta.

13 Luglio Mercoledì: Riscaldamento + 10 X 400 metri in pista in 71" Recupero 1' minuto + Defaticamento.

14 Luglio Giovedì: 11 km di corsa lenta.

15 Luglio Venerdì: Riscaldamento + Gara su Strada StraCrescentino km 5,9 Tempo 18'20" – 1° Classificato.

16 Luglio Sabato: 11 km di corsa lenta.

17 Luglio Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada Staffetta **Susa – Moncenisio** con la Formazione A del **Team Raffa D'Auria – Di Ruvo – Casula – De Palmas** **1° Classificata** con Record, ho **Vinto la mia Frazione in 31'24"** in 7,7 km.

18 Luglio Lunedì: 11 km di corsa lenta.

19 Luglio Martedì: 11 km di corsa lenta con Ultimo 500 metri in 1'26".

20 Luglio Mercoledì: Riscaldamento + Gara su **Pista Grand Prix** di Chiasso metri **3.000 in 8'54"** Tempi di Passaggio 1 km 3'05" – 2 km in 3'04 Ultimo km in 2'045" e Ultimo 400 metri in 64".

21 Luglio Giovedì: 11 km di corsa lenta.

22 Luglio Venerdì: 11 km di corsa lenta con Ultimi 500 metri in 1'21".

23 Luglio Sabato: Riscaldamento + Gara su Strada "Notturna di Condove" km 9,5 Tempo 28'42" – 3° Classificato.

24 Luglio Domenica: 11 km di corsa lenta + 15 km di Marcia Alpina per Gita.

25 Luglio Lunedì: 11 km di corsa lenta.

26 Luglio Giovedì: Riscaldamento + Gara su Strada "Notturna di Villastellone" km 6,2 Tempo 18'27" – **1° Classificato.**

- 27 Luglio Venerdì:** 11 km di corsa lenta.
- 28 Luglio Sabato:** 11 km di corsa lenta.
- 29 Luglio Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada “**Notturna di Torrazza Piemonte**” km 6,2 Tempo 20’05” – **1° Classificato.**
- 30 Luglio Sabato:** 11 km di corsa lenta.
- 31 Luglio Domenica:** Mattina Gita al Sestriere 9 km di corsa con 5’00” di corsa in Salita, Sera 11 km di corsa lenta con Ultimo 5’00” di corsa in Salita.

AGOSTO

- 1 Agosto Lunedì:** 11 km di corsa lenta.
- 2 Agosto Martedì:** 11 km di corsa lenta.
- 3 Agosto Mercoledì:** 11 km di corsa lenta.
- 4 Agosto Giovedì:** 16 km di corsa lenta.
- 5 Agosto Venerdì:** 16 km di corsa lenta.
- 6 Agosto Sabato:** Riscaldamento + Gara su Strada “**Notturna di Sant’Anna di Rivarolo**” km 9,5 Tempo 31’51” – **1° Classificato.**
- 7 Agosto Domenica:** Mattino 15 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta, Totale 26 km.
- 8 Agosto Lunedì:** 16 km di corsa lenta.
- 9 Agosto Martedì:** 11 km di corsa lenta.
- 10 Agosto Mercoledì:** 16 km di corsa lenta.
- 11 Agosto Giovedì:** Riposo Assoluto.
- 12 Agosto Venerdì:** 11 km di corsa lenta.
- 13 Agosto Sabato:** 14 km di corsa lenta.
- 14 Agosto Domenica:** 15 km di corsa lenta.
- 15 Agosto Lunedì:** 15 km di corsa lenta.
- 16 Agosto Martedì:** 16 km di corsa a 3’40”.
- 17 Agosto Mercoledì:** 16 km di corsa lenta a Boiano nel Giro dei Tre Comuni.
- 18 Agosto Giovedì:** 16 km di corsa lenta.
- 19 Agosto Venerdì:** 11 km di corsa lenta.
- 20 Agosto Sabato:** Riposo Assoluto per Viaggio e Autista per la Gara di Amatrice – Configlio e Ritorno.
- 21 Agosto Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada di San Bartolomeo in Galdo di km 14,5 Tempo 51’00” – **2° Classificato.**
- 22 Agosto Lunedì:** 8 km di corsa lenta.
- 23 Agosto Martedì:** 16 km di corsa lenta.
- 24 Agosto Mercoledì:** 11 km di corsa lenta.
- 25 Agosto Giovedì:** Riposo Assoluto per Lavoro di P.R. alla Gara della Matesina di Boiano.
- 26 Agosto Venerdì:** Mattino 8 km di corsa lenta + Ginnastica Generale, Sera 15 km di corsa lenta, Totale 23 km.
- 27 Agosto Sabato:** Mattino 10 km di corsa lenta a Campitello Matese, Sera 13 km di corsa lenta in Pineta ad Ascoli Satriano.

28 Agosto Domenica: 11 km di corsa lenta.

29 Agosto Lunedì: 11 km di corsa lenta.

30 Agosto Martedì: Mattino 7 km di corsa lenta, Sera 16 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'10".

31 Agosto Mercoledì: Riscaldamento + 1 X 2.000 metri in 6'13" Recupero 5'00" + 10 X 400 metri in 75" – 74" – 72" – 73" – 72" – 73" – 72" – 72" – 72" – 68" + Defaticamento.

SETTEMBRE

1 Settembre Giovedì: 16 km di corsa lenta.

2 Settembre Venerdì: 11 km di corsa lenta con Ultimi 500 metri in 1'24".

3 Settembre Sabato: 17 km di corsa lenta.

4 Settembre Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada "Podistica dell'AVIS ne Valentino di Torino" km 10,3 Tempo 32'28" – 1° Classificato.

5 Settembre Lunedì: 18 km di corsa lenta.

6 Settembre Martedì: 16 km di corsa a 3'40" con Ultimi 2 km in 6'19" + Defaticamento.

7 Settembre Mercoledì: 16 km di corsa lenta.

8 Settembre Giovedì: Riscaldamento + Gara su Strada "Cronoscalata in salita di Forno Canadese" km 6 Tempo 24'39" – 3° Classificato.

9 Settembre Venerdì: 12 km di corsa lenta.

10 Settembre Sabato: 11 km di corsa lenta.

11 Settembre Domenica: Riscaldamento + Gara su Strada "Trofeo Sandretto" km 10,400 Tempo 32'42" – 4° Classificato.

12 Settembre Lunedì: Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera 18 km di corsa lenta.

13 Settembre Martedì: 16 km di corsa lenta.

14 Settembre Mercoledì: Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera Riscaldamento + 1 X 3.000 metri in 9'12"3 Recupero 5'00" + 10 X 400 metri in 72" Recupero 50" + Defaticamento.

15 Settembre Giovedì: Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.

16 Settembre Venerdì: Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'09".

17 Settembre Sabato: 11 km di corsa lenta.

18 Settembre Domenica: Mattino Riscaldamento + Gara su Strada "Maratonina SUSA – Borgone" km 21'097 Tempo 1h.07'13" – 12° Classificato.

19 Settembre Lunedì: Pomeriggio 7 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.

20 Settembre Martedì: 11 km di corsa lenta.

21 Settembre Mercoledì: Riscaldamento + 1 X 3.000 metri in 9'44" Recupero 5'00" + 1 X 2.000 metri in 6'17" Recupero 4'00" + 1 X 1.000 metri in 3'01" + Defaticamento Totali km 18.

22 Settembre Giovedì: 16 km di corsa lenta.

23 Settembre Venerdì: 13 km di corsa lenta.

24 Settembre Sabato: 11 km di corsa lenta.

- 25 Settembre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **Maratonina “Citta di Busano”** km 21,097 Tempo 1h.10’30” – **1° Classificato**.
- 26 Settembre Lunedì:** 11 km di corsa lenta.
- 27 Settembre Martedì:** 11 km di corsa lenta.
- 28 Settembre Mercoledì:** 16 km di corsa lenta.
- 29 Settembre Giovedì:** 16 km di corsa lenta con Ultimi 2 km in 6’04”.
- 30 Settembre Venerdì:** 16 km di corsa lenta.

OTTOBRE

- 1 Ottobre Sabato:** 11 km di corsa lenta.
- 2 Ottobre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **“Torino – Pino – Chieri”** km 17 Tempo 54’38” – **1° Classificato** + Defaticamento Totale km 30.
- 3 Ottobre Lunedì:** Riposo Assoluto.
- 4 Ottobre Martedì:** 11 km di corsa.
- 5 Ottobre Mercoledì:** 11 km di corsa lenta.
- 6 Ottobre Giovedì:** 13 km di corsa lenta con gli Ultimi 2 km in 6’13”.
- 7 Ottobre Venerdì:** 13 km di corsa lenta.
- 8 Ottobre Sabato:** 7 km di corsa lenta con Ultimo 1’00” di corsa Forte.
- 9 Ottobre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **“TRE Elle”** a Imola km 10 Tempo 30’45” – **5° Classificato**.
- 10 Ottobre Lunedì:** 13 km di corsa lenta.
- 11 Ottobre Martedì:** Riposo Assoluto.
- 12 Ottobre Mercoledì:** Riposo Assoluto.
- 13 Ottobre Giovedì:** 13 km di corsa lenta con Ultimi 3 km in 9’14”.
- 14 Ottobre Venerdì:** 16 km di corsa lenta.
- 15 Ottobre Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 2’58”.
- 16 Ottobre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **“Giro di Piossasco”** km 11,3 Tempo 35’04” – **1° Classificato**, Sera 6 km di corsa lenta di Defaticamento.
- 17 Ottobre Lunedì:** 16 km di corsa lenta.
- 18 Ottobre Martedì:** 10 km di corsa lenta.
- 19 Ottobre Mercoledì:** 13 km di corsa lenta.
- 20 Ottobre Giovedì:** Riscaldamento + 1 X 5.000 metri di Corto Veloce in 15’45” + Defaticamento, Totale 16 km.
- 21 Ottobre Venerdì:** 11 km di corsa lenta.
- 22 Ottobre Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 2’55”.
- 23 Ottobre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada **“Giro di Carmagnola”** km 10 Tempo 30’48” – **1° Classificato** + Defaticamento 6 km.
- 24 Ottobre Lunedì:** 21 km di corsa lenta in 1h.30’ nel circuito di Stupinigi.
- 25 Ottobre Martedì:** 10 km di corsa lenta.
- 26 Ottobre Mercoledì:** 7 km di Riscaldamento + 1 X 5.000 in 16’33” Recupero 5’00” + 1 X 3.000 metri in 9’52” Recupero 4’00” + 1 X 2.000 metri in 6’11” + Defaticamento Totale 19 km.
- 27 Ottobre Giovedì:** 18 km di corsa lenta nel Circuito di Stupinigi.

- 28 Ottobre Venerdì:** 16 km di corsa lenta.
- 29 Ottobre Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 2'54"8.
- 30 Ottobre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada di "San Maurizio Canadese" km 15 Tempo 47'27" – 1° Classificato.
- 31 Ottobre Lunedì:** Riposo Assoluto.

NOVEMBRE

- 1 Novembre Martedì:** Mattino 11 km di corsa lenta, Sera 11 km di corsa lenta.
- 2 Novembre Mercoledì:** Mattino 15 km di corsa a 3'40", Sera 7 km di corsa lenta.
- 3 Novembre Giovedì:** 17 km di corsa lenta con Trattati in Salita.
- 4 Novembre Venerdì:** 11 km di corsa lenta.
- 5 Novembre Sabato:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'00".
- 6 Novembre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada "Giro di Caluso" km 12 Tempo 39'15" – 1° Classificato.
- 7 Novembre Lunedì:** 22 km di corsa lenta nel Circuito di Stupinigi.
- 8 Novembre Martedì:** 11 km di corsa lenta.
- 9 Novembre Mercoledì:** Riscaldamento + 1 X 3.000 metri in 9'21" + Defaticamento.
- 10 Novembre Giovedì:** 18 km di corsa lenta con gli Ultimi 8 km a 3'30".
- 11 Novembre Venerdì:** 11 km di corsa lenta.
- 12 Novembre Sabato:** 11 km di corsa lenta.
- 13 Novembre Domenica:** Riscaldamento + Gara Su Strada "Maratonina D'Autunno di Sangano" km 21,097 Tempo 1h.07'52 – 5° Classificato, Totale 26 km.
- 14 Novembre Lunedì:** 11 km di corsa lenta.
- 15 Novembre Martedì:** Riposo Assoluto.
- 16 Novembre Mercoledì:** Riscaldamento + 1 X 2.000 metri in 6'12" Recupero 5'00" + 10 X 400 metri in 73" Recupero 45" + Defaticamento.
- 17 Novembre Giovedì:** 13 km di corsa lenta.
- 18 Novembre Venerdì:** 11 km di corsa lenta con Ultimo km in 3'03".
- 19 Novembre Sabato:** 11 km di corsa lenta.
- 20 Novembre Domenica:** Riscaldamento + Gara su Strada "StraNichelino" km 10 Tempo 30'41" – 1° Classificato.
- 21 Novembre Lunedì:** 11 km di corsa lenta.
- 22 Novembre Martedì:** 10 km di Corsa lenta.
- 23 Novembre Mercoledì:** 7 km di Riscaldamento + 10 X 400 metri in 73" Recupero 45" + Defaticamento.
- 24 Novembre Giovedì:** 11 km di corsa lenta.
- 25 Novembre Venerdì:** 11 km di corsa lenta.
- 26 Novembre Sabato:** Riposo Assoluto.
- 27 Novembre Domenica:** Riposo Assoluto.
- 28 Novembre Lunedì:** Riposo Assoluto.
- 29 Novembre Martedì:** Riposo Assoluto per Iniziare la Preparazione dell'Anno 1989.

30 Novembre Mercoledì: Riposo Assoluto.

DICEMBRE

1 Dicembre Giovedì: Riposo Assoluto.

2 Dicembre Venerdì: Riposo Assoluto.

3 Dicembre Sabato: 7 km di corsa lenta.

4 Dicembre Domenica: 11 km di corsa lenta.

5 Dicembre Lunedì: 7 km di corsa lenta.

6 Dicembre Martedì: 7 Km di corsa lenta + Ginnastica Generale in Palestra.

7 Dicembre Mercoledì: Riposo Assoluto.

8 Dicembre Giovedì: Riscaldamento km 7.

9 Dicembre Venerdì: 7 km di corsa lenta.

10 Dicembre Sabato: 11 km di corsa lenta.

11 Dicembre Domenica: Riposo Assoluto.

12 Dicembre Lunedì: 11 km di corsa lenta.

13 Dicembre Martedì: 8 km di corsa lenta.

14 Dicembre Mercoledì: 13 km di corsa lenta.

15 Dicembre Giovedì: 13 km di corsa lenta.

16 Dicembre Venerdì: 13 km di corsa lenta.

17 Dicembre Sabato: 16 km di corsa lenta.

18 Dicembre Domenica: 16 km di corsa Lenta.

19 Dicembre Lunedì: 16 km di corsa Lenta.

20 Dicembre Martedì: Riposo Assoluto.

21 Dicembre Mercoledì: 13 km di corsa lenta.

22 Dicembre Giovedì: 16 km di corsa lenta.

23 Dicembre Venerdì: 16 km di corsa lenta.

24 Dicembre Sabato: 16 km di corsa lenta.

25 Dicembre Domenica: 7 km di corsa lenta.

26 Dicembre Lunedì: Riposo Assoluto.

27 Dicembre Martedì: Riposo Assoluto.

28 Dicembre Mercoledì: Riposo Assoluto.

29 Dicembre Giovedì: 7 km di corsa lenta.

30 Dicembre Venerdì: 8 km di corsa lenta.

31 Dicembre Sabato: 11 km di corsa lenta.