

CTC

dicembre-05	6k
gennaio-06	30@20
feb-06	300m
marzo-06	rugby
apr-06	10k
maggio-06	5k
giu-06	1k
luglio-06	30min
ago-06	500m
settembre-06	4k
ott-06	1609m
novembre-06	2k
dic-06	5k
gennaio-07	1k@24
feb-07	10x250m 1' min Rest
marzo-07	7min
apr-07	12k
maggio-07	6k@24
giu-07	666m
luglio-07	4x500m 2min rest
ago-07	2k,1k,2k - 2min rest
settembre-07	10k
ott-07	4min
novembre-07	2k
dic-07	15min
gennaio-08	250m
feb-08	1k (Carol McNally)
feb-08	7777m
mar-08	1609m
apr-08	2500m
mag-08	5k
giu-08	30min
lug-08	8x500m - 3min rest
ago-08	500m
set-08	2k@24
ott-08	0.5k,1k,2k,1k,0.5k - 2min rest
nov-08	5min
dic-08	slovest of 4x250m - 1min rest
gen-09	30min
feb-09	1402m (Carol McNally)
feb-09	4x750m 1,30 rest
mar-09	10x1min 1min rest
apr-09	6k@24
mag-09	5k
giu-09	1344m
lug-09	0.25k,0.5k,0.75k,0.5k,0.25k - 1min rest
ago-09	3k,2k,1k - 2min rest

set-09	1609m
ott-09	10k
nov-09	400m
dic-09	25min@25spm
gen-10	1k
feb-10	1402m (Carol McNally)
feb-10	1min sprint
mar-10	2962m