

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		settimana 11			
		ANDREA DALPERO		da	lun 11 apr	a	dom 17 apr
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		VICENZA	27	(AGGIORNATO)	42kd+1000	3:58:00	05:38,4
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
1,8	75,0	0,0	6,7	MI	glargine 10,0	22,0	1 A 20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Riposo	Qualità	Riposo	L42	Riposo
TIPO	ZZZ	FL	ZZZ	IT	ZZZ	FL	ZZZ
DISTANZA (KM)		12,0		11,0		37,0	
ORA INIZIO		18:00		18:00		7:00	
DURATA (HH:MM:SS)		0:57:30		0:54:00		4:00:00	
RITMO/PASSO	-	04:48	-	04:55	-	06:29	-
NOTE ALLENAMENTO		10' Inf.140 35' Inf.150 12' Inf.160		18' a 5'10" 9x1'RA'1'30" 3k@4'20"		Collinare D+1600	
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	SI	Sì	Sì
FCM		145		144		147	
RISCALD.		Sì		Sì		NO	
STRETCHING		Sì		Sì		Sì	
VOTO 1-5		3		4		5	
SCARPA		A3		A3		A5	
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		0		0		0	
CHO IN AF		20		20		70	
CHO POST AF		0		0		0	
GLICE PRE AF		180		200		137	
GLICE IN AF						83	
GLICE POST AF		124		74		156	
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	35	60,0	488,1	4,0	18,3	136
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
67%	100%	-	5:51	49:56	A3	38%	
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	38%
85,71%	20%	18%	0%	62%	05:51	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Le gambe in queste settimane sono birichine in quanto a giorni girano e altri no! nel lungo di sabato il dislivello si è fatto sentire ma fortunatamente le gambe hanno retto.					
	METABOLICA MENTE	Qualche problemino prima di iniziare gli allenamenti con glicemie fuori dal mio target ma lo stress lavorativo si fa sentire ahimè!					
	NUTRIZIONAL MENTE	l'alimentazione è rimasta invariata come anche il mio peso!					
	MENTAL MENTE	Ancora una settimana di carico con un ottimo lungo immerso nella natura e nella temperatura che sfiorava i 4 gradi. Sono molto contento per come il mio fisico si sta abituando sempre più alle lunghe distanze e questo mi da molto energia mentale!!					

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		settimana 12			
		ANDREA DALPERO		da	lun 18 apr	a	dom 24 apr
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		VICENZA	27		(AGGIORNATO)	42kd+1000	3:58:00
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
1,8	75,0	0,0	6,7	MI	glargine 10,0	22,0	1 A 20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Fondo	Riposo	Qualità	Riposo	L42	Riposo	Riposo
TIPO	FL	ZZZ	IT	ZZZ	FL	ZZZ	ZZZ
DISTANZA (KM)	8,0		11,3		32,0		
ORA INIZIO	18:30		18:30		7:30		
DURATA (HH:MM:SS)	0:43:00		0:57:00		3:30:00		
RITMO/PASSO	05:23	-	05:03	-	06:34	-	-
NOTE ALLENAMENTO	Gambe dure		18' a 5'30" 6x1k4'00"@2'30"		Collinare D+1250		
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì
FCM			151		142		
RISCALD.	NO		Sì		NO		
STRETCHING	Sì		Sì		Sì		
VOTO 1-5	2		5		5		
SCARPA	A3		A3		A5		
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF	10		0		20		
CHO IN AF	20		20		60		
CHO POST AF	0		0		0		
GLICE PRE AF	90		200		92		
GLICE IN AF					167		
GLICE POST AF	92		63		150		
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	38	51,3	539,4	4,0	21,7	122
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	33%	100%	124	5:10	55:06		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	38%
85,71%	16%	22%	0%	62%	06:03	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Lunedì ero molto appesantito dal lungo del weekend. Nelle ripetute di mercoledì ho avuto ottimi risultati 6 da 1km a una media inferiore ai 4min/km. Tenedo conto della stanchezza e per me che devo ancora abituarvi a certi ritmi sono OK!					
	METABOLICA MENTE	Rimane tutto invariato dal punto di vista metabolico.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Resto sempre nel mio target di peso che mi va benissimo.					
	MENTAL MENTE	Venerdì ho deciso di provare l'ultima parte della gara del 7 maggio. Devo dire che sarà una vera impresa in quanto gli ultimi 16 km sono tutti in salita con D+1100. Penso che l'arma per vincere sarà il panorama..profumo..calore..delle mie montagne!!					

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		settimana 13			
		ANDREA DALPERO		da	lun 25 apr	a	dom 01 mag
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		VICENZA	27		(AGGIORNATO)	42kd+1000	3:58:00
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
1,8	76,0	1,0	6,7	MI	glargine 10,0	22,0	1 A 20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Fondo	Riposo	Qualità	Riposo	Fondo	Riposo	L42
TIPO	FP	ZZZ	IT	ZZZ	TEST	ZZZ	R42
DISTANZA (KM)	15,5		12,0		10,0		24,0
ORA INIZIO	9:00		18:00		18:00		8:00
DURATA (HH:MM:SS)	1:15:00		0:58:10		0:47:15		2:20:00
RITMO/PASSO	04:50	-	04:51	-	04:44	-	05:50
NOTE ALLENAMENTO	10' Inf.140 35' Inf.150 30' Inf.160		18' a 5'10" 10x1'RA1'30" 3.5k@4'20"		Piano		Collinare D+750
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	SI	Sì	Sì
FCM	150		147				145
RISCALD.	Sì		Sì		NO		NO
STRETCHING	Sì		Sì		Sì		Sì
VOTO 1-5	5		5		5		5
SCARPA	A3		A3		A3		A5
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF	20		20		0		0
CHO IN AF	30		25		20		40
CHO POST AF	0		0		0		0
GLICE PRE AF	122		145		156		180
GLICE IN AF							86
GLICE POST AF	180		100		125		116
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	4	42	61,5	600,9	5,0	19,4	134
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
50%	100%	125	5:20	60:26	A3	61%	
% TARGET	FCM	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	61%
85,71%	41%	20%	0%	39%	05:13	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Ho voluto forzare un attimino questa settimana aggiungendo un allenamento di solo fondo ma con un ritmo decente. Gambe abbastanza buone ma confido nello scarico della settimana prossima.					
	METABOLICA MENTE	Un po' i valori alti all'inizio allenamento ma poi si stabilizzano quindi tutto ok.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Rimane invariata la mia alimentazione come il mio peso.					
	MENTAL MENTE	Domenica ho provato un'altra parte del percorso della gara (~12km.). Non ci si può nascondere...sarà una gara molto molto impegnativa!!Sono molto fiducioso..L'obiettivo è arrivare..poi l'importante è partecipare!!					