

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		settimana 8				
		ANDREA DALPERO		da	lun 21 mar		a	dom 27 mar
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA		TEMPO	RITMO/KM
		VICENZA	27		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	-0,5	6,7	MI	glargine	10,0	22,0	1 A 20
	L	M	M	G	V		S	D
ALLENAMENTO	Fondo	Riposo	Riposo	Qualità	Riposo		Riposo	Fondo
TIPO	FL	ZZZ	ZZZ	IT	ZZZ		ZZZ	FL
DISTANZA (KM)	9,3			12,0				15,0
ORA INIZIO	18:30			18:00				7:20
DURATA (HH:MM:SS)	0:45:00			0:56:40				1:44:20
RITMO/PASSO	04:50	-	-	04:43	-		-	06:57
NOTE ALLENAMENTO	10' Inf.140 35' Inf.150			20' a 5'10" 9x45"RA1'30" 3k@4'25"				Collinare D+750
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	SI		Sì	Sì
FCM	145			145				144
RISCALD.	Sì			Sì				NO
STRETCHING	Sì			Sì				Sì
VOTO 1-5	4			4				4
SCARPA	A3			A3				A5
NOTE METABOLICHE								
CHO PRE AF	20			0				0
CHO IN AF	20			20				40
CHO POST AF	0			0				0
GLICE PRE AF	77			185				160
GLICE IN AF								
GLICE POST AF	107			102				185
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO		MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	25	36,3	322,42	4,0		16,7	136
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO		SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	67%	100%	-	3:26	33:46			
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO		A3	59%
85,71%	67%	33%	0%	0%	05:40		A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Settimana tranquilla tranne domenica dove mi son imbattuto in una marcia alla carta semplice ma in realtà tutt'altro. Abbastanza corta come chilometraggio ma dal dilivello impegnativo soprattutto per le elevate pendenze ma non ci può fermare...GO!						
	METABOLICA MENTE	Rimane tutto invariato dal punto di vista metabolico.						
	NUTRIZIONAL MENTE	Diciamo che le giornate un po' più soleggiate e il mio metabolismo mi stanno facendo calere un attimino. Mi va bene però non voglio abbassare il peso più di così.						
	MENTAL MENTE	Inizio a pensare al lungo di domenica prossima in quanto nella mia recente carriera di podista non ho mai sfiorata certe distanze in più con dislivello..questo di certo non mi ferma perché anche le gambe mi stanno supportanto bene.						

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		settimana 9			
		ANDREA DALPERO		da	lun 28 mar	a	dom 03 apr
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		VICENZA	27		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	Qualità	Riposo	Riposo	Qualità	Riposo	Riposo	L42
TIPO	IT	ZZZ	ZZZ	IT	ZZZ	ZZZ	FL
DISTANZA (KM)	10,4			8,5			39,0
ORA INIZIO	18:15			18:30			7:00
DURATA (HH:MM:SS)	0:53:25			0:43:30			4:01:00
RITMO/PASSO	05:08	-	-	05:07	-	-	06:11
NOTE ALLENAMENTO	18' a 5'30" 3x2k4'25"@3'00"			15' a 5'10" 7x100m@23" 15'a 5'0"			Collinare D+1000
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	SI	Sì	Sì
FCM	147			143			142
RISCALD.	Sì			Sì			NO
STRETCHING	Sì			Sì			Sì
VOTO 1-5	4			5			5
SCARPA	A3			A3			A5
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF	20			20			0
CHO IN AF	20			20			120
CHO POST AF	0			0			0
GLICE PRE AF	90			150			200
GLICE IN AF							85
GLICE POST AF	99			106			138
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	28	57,9	380,32	4,7	33,3	124
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	67%	100%	-	5:37	39:23		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	33%
85,71%	0%	33%	0%	67%	05:50	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Settimana tanto attesa e superata molto bene. Devo dire che nel lungo di domenica interamente sterrato le mie gambe si son irrigidite verso il 34 km. Ma sono riuscito a finire il trail.					
	METABOLICA MENTE	Il mio metabolismo procede bene senza particolari sbalzi.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Ormai il mio peso si è stabilizzato a 75,5 Kg. E a me va molto bene.					
	MENTAL MENTE	Stra felice in quanto era la prima volta che toccavo distanze simili per lo più collinari. Sinceramente sono riuscito a terminare il trail grazie la compagnia di 3 runner molto più esperti di me!					

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		settimana 10			
		ANDREA DALPERO		da	lun 04 apr	a	dom 10 apr
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		VICENZA	27		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	75,5	0,5	6,7	MI	glargine 10,0	22,0	1 A 20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Scarico	Fondo	Qualità	Riposo	Riposo	L42
TIPO	ZZZ	LSS	FL	IT	ZZZ	ZZZ	FL
DISTANZA (KM)		5,0	7,5	10,8			24,5
ORA INIZIO		18:00	18:00	18:30			7:30
DURATA (HH:MM:SS)		0:30:00	0:40:10	0:51:20			2:39:20
RITMO/PASSO	-	06:00	05:21	04:45	-	-	06:30
NOTE ALLENAMENTO		Gambe durissime	A sensazione	17' a 5'10" 5x1k4'10"@2'30"			Collinare D+1250
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	SI	Sì	Sì
FCM				150			151
RISCALD.		NO	Sì	Sì			NO
STRETCHING		Sì	Sì	Sì			Sì
VOTO 1-5		2	3	4			4
SCARPA		A3	A3	A3			A5
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		20	0	20			0
CHO IN AF		20	20	20			50
CHO POST AF		0	0	0			0
GLICE PRE AF		126	159	81			200
GLICE IN AF							74
GLICE POST AF		130	123	125			117
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	4	32	47,8	428,12	3,3	18,8	126
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	50%	100%	-	4:40	44:04		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	49%
85,71%	16%	23%	10%	51%	05:53	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Gambe molto molto dure a inizio settimana così i primi allenamenti mi son serviti per sciorglierle un po'. Poi giovedì e domenica la situazione si è stabilita e nuove energie mi hanno pervaso.					
	METABOLICA MENTE	Sempre tutto standard, nessuna variazione.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Da notare che nel lungo di domenica dove mi sono pesato prima e poi ho perso 1,5 Kg. Recuperati poi con un buon pasto.					
	MENTAL MENTE	Ora non mi rimane che fare l'ultimo lungo per poi iniziare a scaricare. Sinceramente sento il peso dei Km. Sulle gambe ma penso che tutto sarà ripagato! Go go go!!					