

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		settimana 4			
		ANDREA DALPERO		da	lun 21 feb	a	dom 27 feb
		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)		RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
1,8	75,5	-0,5	6,9	MI	glargine	10,0	1 A 20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Qualità	Riposo	Riposo	Riposo	L42
TIPO	ZZZ	FL	FK	ZZZ	ZZZ	ZZZ	FL
DISTANZA (KM)		9,3	10,8				22,1
ORA INIZIO		18:15	18:00				8:30
DURATA (HH:MM:SS)		0:45:00	0:53:20				1:54:10
RITMO/PASSO	-	04:50	04:56	-	-	-	05:10
NOTE ALLENAMENTO		10' Inf.140 Inf.150	35' 20' a 5'20" 10x30"RA1'30" 3k@4'25"				Piano Inf.150
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	SI	Sì	Sì
FCM		148	148				151
RISCALD.		Sì	Sì				Sì
STRETCHING		Sì	Sì				Sì
VOTO 1-5		4	5				5
SCARPA		A3	A3				A3
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		20	30				0
CHO IN AF		20	0				60
CHO POST AF		0	0				0
GLICE PRE AF		81	90				202
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		80	69				101
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	14	42,2	158,42	4,7	21,7	104
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	100%	100%	150	3:32	18:33		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
85,71%	22%	26%	0%	52%	05:02	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Purtroppo ho dovuto unire i due allenamenti settimanali a causa di impegni e quindi domenica nei primi km ero un po' irrigidito ma con il proseguire tutto è ritornato alla normalità.					
	METABOLICA MENTE	Procede in modo stabile il mio controllo glicemico anche se domenica prima della partenza ero altino causa qualche eccesso del sabato sera.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Le mie costanti ma non molte sedute mi portano a mantenere un peso invariato come di conseguenza anche la mia alimentazione.					
	MENTAL MENTE	Continua il mio "viaggio" di corsa ancora con molta euforia in quanto non sento segnali eccessivi di stanchezza. Domenica il lungo immerso nelle campagne innestate è stato molto esaltante.					

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		settimana 5				
		ANDREA DALPERO		da	lun 28 feb	a	dom 06 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	76,0	0,5	6,9	MI	glargine	10,0	22,0	1 A 20
	L	M	M	G	V		S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Fondo		Riposo	L42
TIPO	ZZZ	ZZZ	ZZZ	ZZZ	FL		ZZZ	FL
DISTANZA (KM)					10,0			15,0
ORA INIZIO					18:00			8:30
DURATA (HH:MM:SS)					0:52:00			1:30:00
RITMO/PASSO	-	-	-	-	05:12		-	06:00
NOTE ALLENAMENTO					Tra 140 e 150 bpt			Collinare D+750
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	NO	Sì	NO	SI		Sì	Sì
FCM								148
RISCALD.					SI			Sì
STRETCHING					SI			Sì
VOTO 1-5					3			3
SCARPA					A3			A3
NOTE METABOLICHE								
CHO PRE AF					0			0
CHO IN AF					20			30
CHO POST AF					0			0
GLICE PRE AF					106			138
GLICE IN AF								
GLICE POST AF					109			125
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF		MEDIA GLICE AF
	2	16	25,0	183,42	3,0	12,5		120
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE		
	100%	100%	-	2:22	20:55			
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%	
57,14%	40%	0%	0%	60%	05:41	A2	0%	
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Ahimè questa settimana è iniziata male. Lunedì sono dovuto ricorrere alla consulenza di un fiseoterapista per un forte dolore nella parte mediale della rotula del ginocchio destro. Quindi stop forzato!!						
	METABOLICA MENTE	Ho dovuto alzare un po' la basale a causa dello stop e del conseguente stress.						
	NUTRIZIONAL MENTE	Sempre tutto invariato						
	MENTAL MENTE	Solo venerdì son riuscito a fare un po' di fondo e domenica ho corsa tra i boschi in salita senza allungare il passo. Molto amareggiato ma questi sono gli imprevisti della corsa. Spero di riuscire a rispettare il programma la prossima settimana perché attualmente il male si fa molto sentire. Incrocio le dita!!						

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		settimana 7			
		ANDREA DALPERO		da	lun 14 mar	a	dom 20 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	76,0	0,0	6,7	MI	glargine 10,0	22,0	1 A 20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Fondo	Riposo	Riposo	Qualità	Riposo	L42	Riposo
TIPO	FL	ZZZ	ZZZ	IT	ZZZ	FL	ZZZ
DISTANZA (KM)	13,8			11,4		29,5	
ORA INIZIO	18:00			7:30		7:30	
DURATA (HH:MM:SS)	1:08:30			1:00:00		3:03:00	
RITMO/PASSO	04:58	-	-	05:16	-	06:12	-
NOTE ALLENAMENTO	10' Inf.140 35' Inf.150 23' Inf.160			20' a 5'30" 5x1k4'15"@2'30"		Collinare D+1100	
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	SI	Sì	Sì
FCM	149			150		148	
RISCALD.	Sì			Sì		Sì	
STRETCHING	Sì			Sì		Sì	
VOTO 1-5	3			3		5	
SCARPA	A3			A3		A5	
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF	10			15		0	
CHO IN AF	30			15		40	
CHO POST AF	0			0		0	
GLICE PRE AF	134			98		160	
GLICE IN AF						240	
GLICE POST AF	150			150		78	
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	22	54,7	286,12	3,7	18,3	144
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	100%	100%	-	5:11	30:20		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	46%
85,71%	25%	21%	0%	54%	05:42	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Le gambe sentono un po' il carico ma girano bene comunque. Sabato ho un po' abbondato con il dislivello ma alla fine ero troppo entusiasmato dalla giornata soleggiata che i km sono stati quasi 30.					
	METABOLICA MENTE	Molto felice per la nuova glicata pari a 6,7 la costanza e l'intensità nella preparazione stanno dando i loro frutti. Da sottolineare la costanza di mantenere le glicemie i giorni di riposo basse.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Continua a restare stabile il mio peso anche se visti i trigliceridi bassi forse dovrei un po' aumentare l'apporto di carboidrati..boh vedrò.					
	MENTAL MENTE	Sono molto felice sia per il risultato della glicata sia per il lungo settimanale retto molto bene. Ora non mi resta che defaticare la prossima settimana in attesa del trail in programma di 35 km tutto collinare. CARICO!!					