

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		PROLOGO I°				
		ANDREA DALPERO		da	lun 17 gen	a	dom 23 gen	
		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	-	6,9	MI	LANTUS	10,0	22,0	1 A 20
	L	M	M	G	V		S	D
ALLENAMENTO							Qualità	L42
TIPO							TEST	TEST
DISTANZA (KM)							3,9	21,1
ORA INIZIO							10:00	9:30
DURATA (HH:MM:SS)							0:18:00	1:41:22
RITMO/PASSO	-	-	-	-	-		04:37	04:48
NOTE ALLENAMENTO							TEST DI SOGLIA	DEMMY D+380
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?							Si	Si
FCM							155	
RISCALD.							Si	Si
STRETCHING							NO	Si
VOTO 1-5							4	4
SCARPA							A3	A3
NOTE METABOLICHE								
CHO PRE AF								
CHO IN AF								60
CHO POST AF								
GLICE PRE AF							170	178
GLICE IN AF								
GLICE POST AF							135	180
<b>STATS</b>	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO		MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	2	2	25,0	25,0	4,0		60,0	166
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO		SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	100%	50%	-	1:59	1:59			
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO		A3	100%
100,00%	0%	16%	0%	84%	04:46		A2	0%
<b>10 RIGHE SETTIMANALI</b>	ATLETICA MENTE	vedi resoconto HM DEMMY COUPON NR 1						
	METABOLICA MENTE							
	NUTRIZIONAL MENTE							
	MENTAL MENTE							

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		PROLOGO I°			
		ANDREA DALPERO		da	lun 24 gen	a	dom 30 gen
		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	0,0	6,9	MI	GLARG. 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	FK	ZZZ	FL	ZZZ
DISTANZA (KM)		9,0		9,0		18,0	
ORA INIZIO		18:30		18:50		8:50	
DURATA (HH:MM:SS)		0:46:00		0:46:20		1:35:00	
RITMO/PASSO	-	05:07	-	05:09	-	05:17	-
NOTE ALLENAMENTO		10' Inf.140 35' Inf.150		18' a 5'20" 8x30"@1'30" 3k@4'20"		15' Inf.140 1h20' Inf.150	
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	SI	Sì	Sì
FCM		145		144		146	
RISCALD.		Sì		Sì		Sì	
STRETCHING		Sì		Sì		Sì	
VOTO 1-5		3		4		4	
SCARPA		A3		A3		A3	
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF				10		50	
CHO IN AF		20				20	
CHO POST AF							
GLICE PRE AF		160		138		142	
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		140		150		115	
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	5	36,0	61	3,7	25,0	141
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
100%	100%	-	3:07	5:06	A3	100%	
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
85,71%	25%	25%	0%	50%	05:12	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Le gambe un po' affaticate da domenica non hanno influito sugli allenamenti settimanali in quanto sono ancora leggeri. Una settimana di scarico tutta da godere.					
	METABOLICA MENTE	A livello glicemico continuo con la stessa basale per avere più sotto controllo la glicemia durante il giorno.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Non ho apportato nessuna modifica nutrizionale in quanto il peso va bene per il momento.					
	MENTAL MENTE	Molto felice dopo il risultato della montefortiana e ancor più per avere in mano un programma di allenamento personalizzato. Cercherò di seguirlo il più possibile in quanto sono molto fiducioso sui risultati che può dare.					

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		PROLOGO I°			
		ANDREA DALPERO		da	lun 31 gen	a	dom 06 feb
		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	75,5	-0,5	6,9	MI	LANTUS   10,0	22,0	1 A 20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Riposo	Qualità	Riposo	L42	Riposo
TIPO	ZZZ	FP	ZZZ	IT	ZZZ	R42	ZZZ
DISTANZA (KM)		12,4		9,6		16,0	
ORA INIZIO		17:45		18:15		9:00	
DURATA (HH:MM:SS)		1:00:00		0:49:00		1:30:00	
RITMO/PASSO	-	04:50	-	05:06	-	05:37	-
NOTE ALLENAMENTO		10' Inf.140 30' Inf.150 20' Inf.160		20' a 5'20" 4x1k4'00"@2'30"		15' Inf.140 1h15'd+600Inf170	
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	SI	Sì	Sì
FCM		145		142		152	
RISCALD.		Sì		Sì		Sì	
STRETCHING		Sì		Sì		Sì	
VOTO 1-5		4		4		4	
SCARPA		A3		A3		A3	
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		10		10		40	
CHO IN AF		30		10		20	
CHO POST AF							
GLICE PRE AF		106		139		108	
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		85		81		75	
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	3	38,0	38,02	4,0	20,0	99
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
100%	100%	-	3:19	3:19	A3	100%	
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
85,71%	33%	25%	0%	42%	05:14	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Settimana un po' più impegnativa a livello fisico ma retta molto bene soprattutto domenica dove mi son fregato con lo sterrato troppo insidioso per poter mantenere un ritmo.					
	METABOLICA MENTE	Mantengo sempre stabili le glicemie quindi continuo così.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Ho perso 500g. Ma non mi preoccupa anzi è solo un beneficio.					
	MENTAL MENTE	A inizio settimana molto ansioso di aumentare il carico e a fine settimana ancor più in quanto son riuscito a svolgere le sedute con tempi minori rispetto a quelli indicati.					

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		PROLOGO I°			
		ANDREA DALPERO		da	lun 07 feb	a	dom 13 feb
		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	75,5	0,0	6,9	MI	LANTUS   10,0	22,0	1 A 20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Riposo	Qualità	Riposo	Riposo	L42
TIPO	ZZZ	FP	ZZZ	FK	ZZZ	ZZZ	FL
DISTANZA (KM)		12,7		9,6			19,0
ORA INIZIO		18:30		18:30			7:20
DURATA (HH:MM:SS)		1:00:00		0:49:00			1:50:00
RITMO/PASSO	-	04:43	-	05:06	-	-	05:47
NOTE ALLENAMENTO		10' Inf.140 30' Inf.150 20' Inf.160		19' a 5'20" 9x30"RA1'30" 3k@4'20"			Marcia collinare D+650
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	SI	Sì	Sì
FCM		152		149			151
RISCALD.		Sì		Sì			NO
STRETCHING		NO		Sì			Sì
VOTO 1-5		4		4			5
SCARPA		A3		A3			A3
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		20		20			40
CHO IN AF		20		0			40
CHO POST AF		0		0			0
GLICE PRE AF		98		134			149
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		93		116			99
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	6	41,3	79,32	4,3	23,3	115
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
67%	67%	-	3:39	6:58	A3	100%	
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
85,71%	31%	23%	0%	46%	05:18	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Un po' legnose le gambe forse dovute a una piccola indisposizione ma comunque nessun riposo forzato.					
	METABOLICA MENTE	Ho avuto qualche problema al mattino con delle iper dovuto a una piccola indisposizione ma tenute sempre sotto controllo.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Ho abbondato con vitamine questa settimana godendomi parecchie spremute.					
	MENTAL MENTE	Innervosito dall'indisposizione e a sua volta preoccupato per un eventuale stop ma è stato tutto un falso allarme.					

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		PROLOGO I°			
		ANDREA DALPERO		da	lun 14 feb	a	dom 20 feb
		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	0,5	6,9	MI	LANTUS   10,0	22,0	1 A 20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Qualità	Riposo	Qualità	Riposo	Riposo	L42
TIPO	ZZZ	FK	ZZZ	FK	ZZZ	ZZZ	TEST
DISTANZA (KM)		8,0		7,9			21,0
ORA INIZIO		18:30		18:15			7:30
DURATA (HH:MM:SS)		0:40:40		0:40:20			1:35:20
RITMO/PASSO	-	05:05	-	05:06	-	-	04:32
NOTE ALLENAMENTO		15 'a 5'20" 4x1000@4'10"		15' a 5'20" 7x100m@20" 15'a 4'45"			MEZZA MARATONA
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	SI	Sì	Sì
FCM				141			163
RISCALD.		Sì		Sì			Sì
STRETCHING		Sì		Sì			Sì
VOTO 1-5		4		4			5
SCARPA		A3		A3			A3
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		20		40			40
CHO IN AF		10		0			40
CHO POST AF		0		0			0
GLICE PRE AF		165		100			117
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		100		139			124
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	9	36,9	116,22	4,3	25,0	124
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
100%	100%	-	2:56	9:54	A3	100%	
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
85,71%	0%	43%	0%	57%	04:47	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Settimana di scarico in vista di domenica dove ho approfittato di una marcia locale per improvvisare una mezza non avendo potuto partecipare a quella di Verona. Ottimo tempo tenuto conto che non sono andato proprio a tutta ma ho gestito per tutti i 21Km.					
	METABOLICA MENTE	Devo imparare a integrare un po' prima degli allenamenti per poi trovare benefici e non incorrere in qualche ipo.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Resto sempre nel mio target di peso che mi va benissimo.					
	MENTAL MENTE	Molto felice Domenica sera per il risultato, un po' meno per non aver partecipato alla gara vicino ai DNL-FRIENDS. L'importante è continuare il cammino in quanto occasione ce ne sono sempre.					