

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		PROLOGO 2°			
		PIETRO		da	lun 24 gen	a	dom 30 gen
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		BERGAMO	44		PARIGI	2:51:35	04:04,0
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
180,0	68,0	0,0	6,3	MI	Glargine   7,0	8,0	1 a 28
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Riposo	Fondo	Fondo	Qualità	L42
TIPO	ZZZ	DEF	ZZZ	FP	DEF	RS	LL
DISTANZA (KM)		13,0		14,6	12,3	16,3	25,6
ORA INIZIO		19:15		7:49	17:58	12:09	10:10
DURATA (HH:MM:SS)		1:00:00		1:02:29	0:56:40	1:15:15	1:49:10
RITMO/PASSO	-	04:37	-	04:16	04:36	04:37	04:16
NOTE ALLENAMENTO				run 4 fun a sensazione	seduta aggiuntiva	10 rip salita 12% + 1x2000 3'40"km	in progressione
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	NO	sì	Sì	Sì
FCM		n.d.		n.d.	n.d	n.d	n.d
RISCALD.							
STRETCHING		NO		NO	NO	Sì	NO
VOTO 1-5		5		3	3	4	5
SCARPA		A3		A3	A3	A3	A3
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		10		15	10	20	20
CHO IN AF							10
CHO POST AF							
GLICE PRE AF		138		48	123	56	86
GLICE IN AF		n.d.		n.d	n.d	n.d	n.d
GLICE POST AF		66		41	126	93	92
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	5	5	81,9	81,908	4,0	14,2	87
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	0%	20%	-	6:03	6:03		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
85,71%	49%	20%	0%	31%	04:26	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Quadricipiti di marmo nelle prime tre sedute di allenamento (come al solito la discesa della Montefortiana si fa sentire). Molto impegnativo l'allenamento del sabato (ripetute in salita + 2000mt a 3'40" al km). Più veloce del dovuto il lungo di domenica, ma nonostante una notte insonne, le gambe giravano abbastanza bene.					
	METABOLICA MENTE	Qualche ipoglicemia inaspettata al risveglio, sto valutando di diminuire di 1u la basale durante la Road Map (visto che l'attività fisica aumenta del 25%)					
	NUTRIZIONAL MENTE	Nessun cambiamento nella dieta ... anzi ho acquisito un altro "vizio" ... caffè corretto sambuca (o forse sambuca corretto caffè) dopo cena ! NB: dopo gli allenamenti del venerdì e del sabato ho integrato sali con birra da 66cl al pranzo post seduta. <b>Beer is the Answer.....always !</b>					
	MENTAL MENTE	Fiducioso !					