

| <b>ROADMAPPER<br/>SPORT BOOK</b>  |                      | NOME   |                | 1° SETTIMANA              |                         |                                 |                                 |
|-----------------------------------|----------------------|--|----------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|                                   |                      | Alessandro Grippo  |                | da                        | 1un 31 gen              | a                               | dom 06 feb                      |
|                                   |                      | CITTA'   | ETA'           | OBIETTIVO<br>(AGGIORNATO) | GARA                    | TEMPO                           | RITMO/KM                        |
|                                   |                      | Arezzo   | 32             |                           | Parigi                  | Bho                             | #VALORE!                        |
| ALTEZZA                           | PESO<br>AGGIORNATO   | VAR.PESO (+/-)<br>(AGGIORNATO)   | ULTIMA A1C     | TERAPIA                   | BASALE<br>(TIPO-LI DIE) | PRONTA /<br>RAPIDA              | RAPP INS:CHO<br>(AGGIORNATO)    |
| 183,0                             | 73,2                 | 0,4  | 5,9            | MI                        | Glargine   9,0          | 16,0                            | 1:20                            |
|                                   | L                    | M  | M              | G                         | V                       | S                               | D                               |
| ALLENAMENTO                       |                      |  | Fondo          |                           | Fondo                   |                                 |                                 |
| TIPO                              |                      |  | FL             |                           | FL                      |                                 |                                 |
| DISTANZA (KM)                     |                      |  | 5,0            |                           | 10,0                    |                                 |                                 |
| ORA INIZIO                        |                      |  | 17.40          |                           | 12.45                   |                                 |                                 |
| DURATA<br>(HH:MM:SS)              |                      |  | 0:24:25        |                           | 0:49:08                 |                                 |                                 |
| RITMO/PASSO                       | -                    | -  | 04:53          | -                         | 04:55                   | -                               | -                               |
| NOTE<br>ALLENAMENTO               |                      |  |                |                           |                         | 8hr sci, circa<br>42km di piste | 8hr sci, circa<br>40km di piste |
| HAI SVOLTO LA<br>SEDUTA PREVISTA? | NO                   | NO   | NO             | NO                        | NO                      | NO                              | NO                              |
| FCM                               |                      |  |                |                           |                         |                                 |                                 |
| RISCALD.                          | NO                   | NO   | NO             | NO                        | NO                      | NO                              | NO                              |
| STRETCHING                        | NO                   | NO   | NO             | NO                        | NO                      | NO                              | NO                              |
| VOTO 1-5                          |                      |  | 2              |                           | 3                       | 4                               | 4                               |
| SCARPA                            |                      |  | A3             |                           | A3                      |                                 |                                 |
| NOTE<br>METABOLICHE               |                      |  |                |                           |                         |                                 |                                 |
| CHO PRE AF                        |                      |  | 12             |                           | 5                       |                                 |                                 |
| CHO IN AF                         |                      |  | 0              |                           | 5                       |                                 |                                 |
| CHO POST AF                       |                      |  | 8              |                           | 5                       |                                 |                                 |
| GLICE PRE AF                      |                      |  | 71             |                           | 81                      |                                 |                                 |
| GLICE IN AF                       |                      |  |                |                           |                         |                                 |                                 |
| GLICE POST AF                     |                      |  | 85             |                           | 62                      |                                 |                                 |
| <b>STATS</b>                      | NR ALL. SETT.        | NR ALL TOTALI  | KM SETTIMANALI | TOT KM DA<br>INIZIO       | MEDIA VOTO              | MEDIA CHO AF                    | MEDIA GLICE AF                  |
|                                   | 2                    | 2  | 15,0           | 15                        | 3,3                     | 5,5                             | 75                              |
|                                   | RISCALD. %           | STRETCHING %   | FCM            | TOT TEMPO SETT.           | TEMPO DA INIZIO         | SCARPE PIU' UTILIZZATE          |                                 |
|                                   | 0%                   | 0%   | -              | 1:13                      | 1:13                    |                                 |                                 |
| % TARGET                          | FONDO                | QUALITA'   | SCARICO        | L42                       | RITMO MEDIO             | A3                              | 100%                            |
| 0,00%                             | 100%                 | 0%   | 0%             | 0%                        | 04:54                   | A2                              | 0%                              |
| <b>10 RIGHE SETTIMANALI</b>       | ATLETICA<br>MENTE    | PENSAVO CHE AVREI SOFFERTO MOLTO DI PIU' ED INVECE ANCORA CE LA FACCIAMO A CORRERE 10KM DI FILA. L'UNICA CHANCES CHE MI RIMANE DA GIOCARE PER TENTARE DI ARRIVARE IN FONDO E' QUELLA DI CORRERE SENZA AVERE NESSUN TIPO DI ASPETTATIVA PRESTAZIONALE, CORRERE PER LA SALUTE E PER IL PURO PIACERE DI SENTIRE IL SOLE CHE TI SCALDA LA PELLE. HO TOLTO I PARZIALI AL GARMIN. HO BUTTATO LA FASCIA CARDIO E CERCO DI SORRIDERE MENTRE CORRO. |                |                           |                         |                                 |                                 |
|                                   | METABOLICA<br>MENTE  | DAL LUNEDI AL VENERDI DURANTE LA DIETA FERREA, IL RAPPORTO INSULINA/CHO ERA PASSATO A 1:26 ED ANCHE PIU', CREDO A CAUSA DEI POCHI CHO INGERITI TUTTO QUELLO CHE MANGIAVO VENIVA BRUCIATO SUBITO TANTE' CHE VENERDI HO PASSATO UNA GIORNATA TRA I 65 E GLI 80. SARA' DOVEROSO AVERE UN APPROCCIO ALLA DIETA UN PO' PIU' RAZIONALE. NEL COMPLESSO QUESTA SETTIMANA HO AVUTO TROPPE IPO NON GRAVI MA NON SONO CONTENTO UGUALMENTI             |                |                           |                         |                                 |                                 |
|                                   | NUTRIZIONAL<br>MENTE | NON HA SENSO CHE PER 5 GIORNI MANGI SOLO 180-200GR DI CHO E NEL FINE SETTIMANA MI RIFACCIA CON GLI INTERESSI ARIVANDO A 360-370GR DI CHO/DAY, DEVO ESSERE PIU' RAZIONALE IN QUESTO! COMUNQUE PER RIMANERE AI DATI HO UNA MEDIA DI CHO/DAY DI 270GR QUESTA SETTIMANA.   |                |                           |                         |                                 |                                 |
|                                   | MENTAL<br>MENTE      | NEL COMPLESSO MOLTO BENE, COMPLICI ANCHE LE DUE BELLISSIME GIORNATE DI SCI E SOLE TRASCORSE CON CATERINA.  |                |                           |                         |                                 |                                 |