

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		1° SETTIMANA				
		PIETRO		da	lun 31 gen	2	dom 06 feb	
		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	9,0	1 a 28
		L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Fondo	Qualità		Riposo	Fondo	Qualità
TIPO	ZZZ	FL	DEF	IT		ZZZ	DEF	TEST
DISTANZA (KM)		14,6	14,6	26,1			13,4	6,0
ORA INIZIO		7.50	18.07	15.57			12.23	
DURATA (HH:MM:SS)		1:02:28	1:04:48	1:46:09			1:01:02	0:23:17
RITMO/PASSO	-	04:18	04:26	04:04		-	04:33	03:53
NOTE ALLENAMENTO				3x4000 1° serie @3'42" (rec. 1km 4'25") 2° serie @3'44" (rec. 1km 4'36") 3° serie @3'46" (rec. 1km 4'41") 1x4000 R42 @ 3'56"				Campestre MORBEGNO Crollato nell'ultimo km e mezzo ! Gambe vuote !
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?		Si	NO	Si				
FCM			131	149			139	
RISCALD.		NO	NO	NO			NO	Si
STRETCHING		NO	NO	NO			Si	NO
VOTO 1-5		3	4	5			2	3
SCARPA		A3	A3	A3			A3	ALTRO
NOTE METABOLICHE				Sono finito in IPO per errata valutazione				2U correzione IPER post-gara + integrazione
CHO PRE AF		15	20	15			20	0
CHO IN AF		0	0	0			0	0
CHO POST AF		0	0	0			0	20
GLICE PRE AF		135	128	85			148	119
GLICE IN AF								
GLICE POST AF		89	78	50			135	259
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL. TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO		MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	5	5	74,7	156,6		3,4	7,0	123
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT		TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	20%	20%	141	5:17		5:17		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	92%	
66,67%	57%	43%	0%	0%	04:15	A2	0%	
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Poiché avevo in programma la campestre di Morbegno, ho modificato la tabella settimanale d'accordo con Huber. Ho anticipato al giovedì il lavoro di domenica e gli altri allenamenti sono stati fatti a sensazione senza troppo caricare. L'allenamento IT è stato veramente impegnativo e ha lasciato i segni nei miei muscoli. Vedendo i BPM di sabato rispetto a martedì (molto più alti, con velocità inferiore), capisco che le mie capacità di recupero non sono all'altezza della mia velocità (è sicuramente un mio punto debole). La campestre di domenica si è rivelata più dura del previsto.....bene il primo giro, ho resistito nel secondo, il terzo da dimenticare !!! Gambe vuote !!!						
	METABOLICA MENTE	L'allenamento di giovedì è finito anticipatamente causa IPOglicemia (mi sono fatto portare a casa in macchina da un amico fortunatamente trovato per strada, evitando gli ultimi 3km). Ho erroneamente pensato di non effettuare integrazioni, nonostante avessi con me tre bustine di miele pronte all'uso.....PIVELLO ! E' stata complessivamente una buona settimana, con poche sorprese...a parte la sopracitata !						
	NUTRIZIONAL MENTE	Ho cercato di non eccedere "troppo" nei dolci, ma con scarsi risultati ! Ho mangiato poca pasta, sostituendola con abbondanti razioni di pane (adoro il pane fresco del fornaio sotto casa!!!)						
	MENTAL MENTE	Sempre fiducioso, anche se consapevole che il "bello" devo ancora venire.....cerco di ovviare, pensando solo a corto termine (day by day)						