

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		SETTIMANA 1 ROADMAP			
		CRISTIAN PEDROLLO		da	lun 31 gen	a	dom 06 feb
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		VERONA	40		PARIGI	3:10:00	04:30,2
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO-UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS.CHO (AGGIORNATO)
183,0	82,0	0,0	6,4	MI	0,0 0,0	9,0	1 A 50
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Scarico	Fondo	Fondo	Qualità	Fondo	Riposo	L42
TIPO	FP	FP	FP	IT	FL		
DISTANZA (KM)	6,0	12,0	12,4	13,0	12,0		25,0
ORA INIZIO	18.58	12.00	11.30	18.00	18.30		14.00
DURATA (HH:MM:SS)	0:28:22	0:59:03	1:00:04	0:56:19	0:59:12		1:57:42
RITMO/PASSO	04:44	04:55	04:50	04:20	04:56	-	04:42
NOTE ALLENAMENTO	6x200 in 48 sec rec 800m in 4'00	10 km 5.01 01 km 4.37 01 km 4.19	10,4 km 4.54 2 km 4.27	1 km 4.30 2x2000 a 4.13 3x1000 a 4.05 rec1 km 4.30	12 km 4.56 defaticamento		5km 4.52 ; 5km 4.40 ; 3km 5.03; 2km 4.30; 5km a 4.43; 5km 4.27
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	no	Sì	Sì
FCM							
RISCALD.	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì		Sì
STRETCHING	NO	Sì	NO	NO	Sì		Sì
VOTO 1-5	5	5	5	5	3		4
SCARPA	A3	A3	A3	A3	A3		A3
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF	6	0	6	6	0		115
CHO IN AF	0	0	0	0	0		0
CHO POST AF	0	0	0	0	0		0
GLICE PRE AF	99	109	98	142	147		159
GLICE IN AF							
GLICE POST AF	106	108	135	115	110		130
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	6	6	80,4	216,3	4,5	11,1	122
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	100%	50%	-	6:20	17:05		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
85,71%	45%	16%	7%	31%	04:44	A4	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	A parte gli allenamenti di scarico e fondo che gli eseguo sempre bene quello che mi interessa sono i due allenamenti che ritengo più importanti, qualita e L42. Le ripetute fatte giovedì sono andato molto bene non ho mai avuto problemi nel recupero, mentre il lungo di domenica ho avuto un po di affaticamento tra 15 e 20 km. penso che sia stato piu mentale che fisico. Direi che la settimana e andata bene. Adesso un altra settimana di carico, poi si scarica per Verona.					
	METABOLICA MENTE	Settimana regolare direi che il cambiamento di terapia insulinica e migliore. Ho meno picchi.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Standard					
	MENTAL MENTE	La mia forma e molto buona quindi anche la mente lavora meglio.					