

ROADMAPPER SPORT BOOK		Nome		SETTIMANA 2			
		Giorgio		da	lun 07 feb	a	dom 13 feb
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		Aosta	44		Parigi	4:00:00	05:41,3
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO-UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS-CHO (AGGIORNATO)
178,0	70,0	0,0	5,7	MI	Lantus 10,0	Humalog	0,1
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO		Qualità		Qualità		Fondo	Fondo
TIPO	AS	FM	AS	FK	ZZZ	FL	FL
DISTANZA (KM)		13,0				21,0	16,0
ORA INIZIO	17.00	14.26	17.00	14.30		13.20	12.48
DURATA (HH:MM:SS)		1:10:17				1:45:00	1:30:00
RITMO/PASSO	-	05:24	-	-	-	05:00	05:37
NOTE ALLENAMENTO	palestra	10' risc + 20' lenti + 10' medio + 10 veloce + 10 lenti	palestra	un po' di febbre	fisioterapia		
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	NO	Sì	Sì	NO	Sì	Sì	Sì
FCM		151				158	149
RISCALD.		Sì	Sì		Sì	Sì	Sì
STRETCHING		Sì	NO		NO	Sì	Sì
VOTO 1-5		5	3		2	5	3
SCARPA		A3	A3		A3	A3	A3
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		0	0			15	0
CHO IN AF		0	0			0	40
CHO POST AF		10	0			0	0
GLICE PRE AF		nn	nn			50	nn
GLICE IN AF		nn	nn			nn	nn
GLICE POST AF		62	83			71	nn
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	8	50,0	98	3,6	6,9	67
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	167%	100%	-	4:25	8:50		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
71,43%	74%	26%	0%	0%	05:18	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Martedì ottimo allenamento. Battiti mediamente un po' alti.					
	METABOLICA MENTE	Mercoledì mattina glicemia a 53, giovedì 49 - devo scendere di 1 o 2 unità di basale alla sera.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Lunedì sera mangiatona (non avrei dovuto ma ne avevo bisogno) da martedì si riprende la dieta.					
	MENTAL MENTE	Settimana molto dura.....lunedì giornata di m... (momento NO) - giovedì un po' di febbre per cui non ho potuto correre - sabato grandi emozioni ma domenica ero letteralmente bruciato.....					