

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		2° SETTIMANA			
		Alessandro Grippo		da	lun 07 feb	g	dom 13 feb
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		Arezzo	32		Parigi	Bho	#VALORE!
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR.PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+LI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
183,0	72,8	-0,4	5,9	MI	Glargine 9,0	9,0	1:34
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Fondo	Fondo		Fondo			Fondo
TIPO	FL	FL		FL			FL
DISTANZA (KM)	8,2	6,0		10,0			15,0
ORA INIZIO	12.45	12.45		12.45			9.30
DURATA (HH:MM:SS)	0:39:43	0:29:40		0:49:10			1:12:45
RITMO/PASSO	04:49	04:57	-	04:55		-	04:51
NOTE ALLENAMENTO							
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	NO	NO		NO			NO
FCM	NR	NR		NR			NR
RISCALD.	NO	NO		NO			NO
STRETCHING	NO	NO		NO			NO
VOTO 1-5	3	3		3			4
SCARPA	A3	A3		A3			A3
NOTE METABOLICHE							CHO AF PRE in realta e" colaz. senza bolo
CHO PRE AF	8	0		8			37
CHO IN AF	0	0		0			
CHO POST AF	0	0		0			25
GLICE PRE AF	121	83		97			189
GLICE IN AF							
GLICE POST AF	83	72		72			68
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	4	6	39,2	54,24	3,3	7,6	98
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
0%	0%	-	3:11	4:24			
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
0,00%	100%	0%	0%	0%	04:53	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Allenarsi come sto facendo io non è che mi metta di fronte a delle grandi difficoltà tuttavia sento che il corpo risponde in maniera soddisfacente agli stimoli impartiti dai blandi allenamenti. Avendo scelto di non prendere più i tempi parziali non so ben dire quale sia la reale natura dei miei FL ma immagino che alla fine mi ritrovi sempre a correre in leggera progressione. Domenica onestamente non mi sarei mai aspettato di arrivare a casa e scoprire di essere andato a 4'51"/km, ero convinto di aver corso al massimo a 5'00"/km.					
	METABOLICA MENTE	Settimana incomprensibile per me, credo che il mio metabolismo si sia lasciato influenzare dall'anticipo di primavera difatti dal lunedì al venerdì ho sempre rilevato glicemie tra i 65 e i 105, essendo costantemente ai limiti dell'ipo ho dovuto riconsiderare un rapporto I/CHO di 1:34, dal giovedì poi ho anche abbassato la basale di 1U. La prox settimana cercherò di trovare il bandolo della matassa.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Media giornaliera di carboidrati ingeriti 307gr con un minimo di 212gr il lunedì ed un massimo di 384 il Sabato. Ad eccezione del Sabato a cena e della Domenica a pranzo ho sempre cercato un'alimentazione equilibrata non eccessivamente carica di proteine e grassi saturi.					
	MENTAL MENTE	Benone, certo è che allenarsi con il sole che c'è stato fino al venerdì è tutta un'altra cosa, peccato che la Domenica mi sia dovuto accontentare di un cielo pumpleo e di una foschia persistente.					