

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		2° SETTIMANA			
		PIETRO		da	lun 07 feb	a	dom 13 feb
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		BERGAMO	44	(AGGIORNATO)	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	72,0	4,0	6,3	MI	Glargine 7,0	8,5	1 a 28
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO TIPO	Riposo	Fondo	Qualità	Riposo	Riposo	Fondo	L42
DISTANZA (KM)	ZZZ	FL	IT	ZZZ	ZZZ	FL	LL
ORA INIZIO		14,6	16,4			17,4	26,4
DURATA (HH:MM:SS)		7.45	16.07			11.31	10.24
RITMO/PASSO		1:02:11	1:15:15			1:16:46	1:51:01
RITMO/PASSO	-	04:16	04:35	-	-	04:25	04:13
NOTE ALLENAMENTO		ho svolto una seduta che è un mix tra scarico e medio	5x1000 rec. 2'15" 3'23" - 3'25 - 3'26" - 3'26" - 3'28" + 1x500 1'38"	riposo forzato - sintomi influenzali	riposo forzato - sintomi influenzali	seduta di verifica post terapia aspirina/efferalgan	3km @4'33 Risc 8km @4'16" 7km @4'11" 6km @3'56" 2km @4'19" Defat
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?		NO	Sì			NO	Sì
FCM		139				138	143
RISCALD.		NO	NO			NO	NO
STRETCHING		NO	Sì			Sì	NO
VOTO 1-5		3	4			3	4
SCARPA		A3	A3			A3	A3
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		15	8			20	27
CHO IN AF		0	0			0	5
CHO POST AF		65	0			10	0
GLICE PRE AF		153	95			72	73
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		108	106			54	77
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	4	9	74,7	231,313	3,5	9,4	92
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	0%	50%	140	5:25	10:42		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
50,00%	43%	22%	0%	35%	04:21	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Settimana difficile, causa malesseri stagionali (sintomi influenzali quali raffreddore, mal di testa, senso di spossatezza, ecc). Dal mercoledì al sabato mattina, 5 asprine - 2 efferalgan - fumenti e Vicks VapoRub prima di dormire (come da bambino). Spero di aver superato il momento critico, ma la paura rimane ! Barcollo, ma non mollo !!!					
	METABOLICA MENTE	A parte una IPER del sabato notte (242 mg/dl ore 2.45...causata da chiacchiere da forno....sono peggio della pizza.....recidivo !), ho mantenuto per tutta la settimana delle buone glicemie, la media al risveglio è stata di 110mg/dl; durante la giornata i controlli sistematici mi hanno permesso di correggere prontamente alcuni picchi post-prandiali.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Ho più che raddoppiato l'assunzione di vitamina C, sottoforma di agrumi e verdura (con la speranza di rafforzare le mie difese immunitarie) Per il resto nessuna variazione degna di nota.....forse dove limitare le q.tà di Birra e Vino ai pasti serali.....forse !.....NOOOOOO !!!					
	MENTAL MENTE	Nonostante il contrattacco influenzale, cresce in me la convinzione di poter ottenere un buon risultato a Parigi.....la Mezza di Verona (dove punterò al PB) sarà il banco di prova per verificare la bontà delle mie sensazioni !					