

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		SETTIMANA 2 ROADMAP			
		CRISTIAN PEDROLLO		da	lun 07 feb	a	dom 13 feb
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		VERONA	40	(AGGIORNATO)	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	Fondo	Qualità	Riposo	Qualità		Fondo	L42
TIPO	FP	IT	ZZZ	IT		FP	FP
DISTANZA (KM)	14,0	8,4		13,0		14,0	21,0
ORA INIZIO	18.35	18.45		17.30		8.00	15.30
DURATA (HH:MM:SS)	1:07:13	0:37:00		0:55:39		1:08:15	1:36:23
RITMO/PASSO	04:48	04:24	-	04:17	-	04:52	04:35
NOTE ALLENAMENTO	11 km 4.52 3 km 4.37	12x300 in 63 sec rec 400 in 2.05		1km 4.30 3x3000 a 4.10 rec 1km 4.30		12km 4.55 1km 4.41 1km 4.30	8km 4.50 12km 4.29 1km 4.08
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì		NO	Sì
FCM							
RISCALD.	Sì	Sì		Sì		NO	Sì
STRETCHING	NO	Sì		Sì		NO	NO
VOTO 1-5	4	5		4		4	5
SCARPA	A3	A3		A3		A3	A3
NOTE METABOLICHE	iniziato alto finito con 70						
CHO PRE AF	0	0		6		0	0
CHO IN AF	0	0		0		0	0
CHO POST AF	0	0		0		0	0
GLICE PRE AF	135	132		131		137	183
GLICE IN AF							
GLICE POST AF	70	94		111		182	107
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	5	11	70,4	286,719	4,4	0,6	128
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	80%	40%	-	5:24	22:30		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
83,33%	40%	30%	0%	30%	04:37	A4	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	A1 - allenamento tutto come programma, i 3 km dovevo spingere un po meno. Gambe buone dopo i 25 A. allenamento di forza dovevo tenere un tempo attorno i 70 sec, ho tenuto sempre 61, 62, 63 sec sui 300 A3 - molto bene i 3000 potevo spingere di più ma mi interessava il recupero. e stato un allenamento duro perche devo aggiungere i 2.5 km a 5'07" fatti in riscaldamento e 2 km 5'15" di defaticamento comunque soddisfatto. A4 - buon allenamento lipidico e la prima volta che lo eseguo, direi ottimo. A5 - Ho deciso in vista della mezza di verona di fare una mezza da solo. Tutto ol					
	METABOLICA MENTE	Allenandomi spesso la sera non ho particolari problemi. Nel fine settimana ho avuto dei picchi alti dovuti al troppo mangiare. Sono sempre più convinto che l'aver cambiato cura insulinica e stata la scelta giusta.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Sabato e domenica ho esagerato nel mangiare dolci. Ho dovuto festeggiare due eventi e ho ceduto alla tentazione. La prossima volta che ci troviamo devo chiedere a Monica alcune cose sulla quantita. Ho molta fame					
	MENTAL MENTE	Questa settimana ho sofferto un po' gli allenamenti, dovuto soprattutto al viaggiare per lavoro e quindi allenarmi sempre in posti diversi.					