

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		PROLOGO I°			
		PIERO GRAZZI		da	lun 07 feb	a	dom 13 feb
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		AR	48		PARIGI	4:06:00	05:49,8
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
170,0	72,0	1,0	7,4	MI	GLARGIN E 18,0	35,0	1 A 6,5
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO		Fondo		Qualità			Fondo
TIPO		FP		IT			
DISTANZA (KM)		10,5		10,7			
ORA INIZIO		17:45		12:30			
DURATA (HH:MM:SS)		1:01:00		0:59:07			
RITMO/PASSO	-	05:49	-	05:33	-	-	-
NOTE ALLENAMENTO		ottima gestione glicemia		9x30"+3x1000@5			Stop Forzato per disturbo influenzale
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	si	Sì	NO
FCM		151					
RISCALD.		Sì		Sì			
STRETCHING		Sì		Sì			
VOTO 1-5		5		4			
SCARPA		A4		A4			
NOTE METABOLICHE		soliti problemi con l'insulina in circolo		un po' di stanchezza iniziale			
CHO PRE AF		0		0			
CHO IN AF		20		5			
CHO POST AF		0		0			
GLICE PRE AF		254		196			
GLICE IN AF		114		126			
GLICE POST AF		125		131			
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL. TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	2	12	21,1	140,8	4,5	6,3	158
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	100%	100%	-	2:00	8:01	A3	0%
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	0%
71,43%	50%	50%	0%	0%	05:41	A4	100%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Peccato per la seduta della domenica, che ho dovuto posticipare per un disturbo gastrointestinale. Spero di non avere ripercussione nella settimana successiva. Fino a quel momento tutto secondo tabella.					
	METABOLICA MENTE	Difficoltà a mantenere la glicemia sotto controllo dopo pranzo. Durante la corsa invece mi sembra di avere tutto sotto controllo. Niente da segnalare, se non che gli allenamenti alla mattina sono molto più facili da gestire. Nel pomeriggio dovrei provare a fare le sessioni di allenamento più tardi (18 o meglio 19)					
	NUTRIZIONALE MENTE	Riduzione di carboidrati a cena ed a pranzo, da venerdì, perchè ho difficoltà a gestire i valori. Probabile conseguenza del virus influenzale.					
	MENTAL MENTE	Un po' di sconforto per lo stop di domenica. Dopo le prime settimane in cui c'era un'attenzione quasi maniacale alle tabelle, adesso sta rientrando nella normale gestione, quasi quotidiana,					