

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		SETTIMANA 3			
		Alessandro Grippo		da	14 feb	a	20 feb
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		Arezzo	32		Parigi	31120-2hr25'	#VALORE!
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
183,0	72,5	-0,3	5,9	MI	Glargine 9,0	16,0	1:20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO		Fondo		Fondo	Fondo		L42
TIPO		FL		FL	FL		TEST
DISTANZA (KM)		9,4		7,9	10,2		21,1
ORA INIZIO							10.15
DURATA (HH:MM:SS)		0:46:22		0:37:59	0:49:02		1:35:50
RITMO/PASSO	-	04:57	-	04:48	04:49	-	04:33
NOTE ALLENAMENTO							
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?		NO		NO	NO		Si
FCM		NR		NR	NR		NR
RISCALD.		NO		NO	NO		Si
STRETCHING		NO		NO	NO		NO
VOTO 1-5		3		3	3		4
SCARPA		A3		A3	A3		A3
NOTE METABOLICHE	DA QUI BASALE 8U			DA QUI BASALE 7U		OGGI BASALE 6U	
CHO PRE AF		8		8	8		0
CHO IN AF		0		0	0		18
CHO POST AF		0		0	10		10
GLICE PRE AF		104		105	101		164
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		111		98	58		123
<b>STATS</b>	NR ALL. SETT.	NR ALL. TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT. KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	4	10	48,5	102,777	3,3	5,3	108
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT. TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
25%	0%	-	3:49	8:14			
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
25,00%	57%	0%	0%	43%	04:43	A2	0%
<b>10 RICCHE SETTIMANALI</b>	<b>ATLETICA MENTE</b>	La continuità negli allenamenti di queste ultime 2 settimane, pur senza aver mai fatto un briciolo di qualità mi ha ridato un minimo di forma atletica, lontanissimo dai miei PB mi accontento del mio livello di forma attuale, che è il max che la mia attuale voglia di correre mi permette di ottenere.					
	<b>METABOLICA MENTE</b>	Gestione metabolica buona ma tendente troppo spesso all'ipo (pur non gravi): ci sto lavorando su, riducendo la basale gradatamente e riadeguando il rapporto insulina/cho per ora sono a 7U di basale ma son convinto che se sto più attento all'alimentazione posso arrivare a 6U mantenendo comunque un ottimo compenso metabolico. Media glicemia settimanale 106, al risveglio 138.					
	<b>NUTRIZIONALE MENTE</b>	Ho cercato di stare molto attento limitando fortemente le calorie nei giorni in cui non mi alleno e mantenendo un introito di nutrienti più elevato nei giorni in cui corro. Questo mi ha permesso di registrare un leggero calo di peso. Media cho/day 328gr.					
	<b>MENTAL MENTE</b>	Ad eccezione dell'allenamento di giovedì in cui ho sofferto un po' la pioggerella che ha accompagnato la mia corsa mi sono sempre divertito. La gara/test di domenica (verona HM) è stata una piacevole sorpresa, non pensavo che sarei riuscito a chiudere a 4'33" in progressione costante con tanta facilità, ho corso con uno sforzo di poco superiore a quello degli allenamenti svolti in settimana, anche se sono convinto che se solo avessi osato 4-5 sec. in meno a km avrei sofferto come un cane avendo perso completamente la resistenza ai ritmi prossimi alla soglia anaerobica (SAN). Ho ripreso un pò di fiducia.					