

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		SETTIMANA 3 ROADMAP			
		CRISTIAN PEDROLLO		da	lun 14 feb	a	dom 20 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	Riposo	Scarico	Qualità	Fondo	Riposo	Riposo	L42
TIPO	ZZZ	FP	IT	FL	ZZZ	ZZZ	TEST
DISTANZA (KM)		6,0	12,0	10,0			21,1
ORA INIZIO		17.12	17.00	17.30			10.15
DURATA (HH:MM:SS)		0:28:39	0:54:05	0:49:37			1:29:14
RITMO/PASSO	-	04:46	04:30	04:58	-	-	04:14
NOTE ALLENAMENTO		6x200 in 48 sec rec 800m in 4'00	4km 4.50 - 1km 4.33 - 3km 4.09 - 1km 4.31 - 2km 4.08 - 1 km 4.29	10 km 4.58		Allenamento in piscina	Mezzamaratona di Verona
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?		Sì	Sì	Sì	si	Sì	Sì
FCM							
RISCALD.		Sì	Sì	Sì			NO
STRETCHING		NO	Sì	NO		Sì	NO
VOTO 1-5		4	3	4			4
SCARPA		A3	A3	A3			A3
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		0	0	12			18
CHO IN AF		0	0	0			30
CHO POST AF		0	0	0			12
GLICE PRE AF		139	147	99			81
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		123	152	108			182
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL. TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	4	15	49,1	335,816	3,8	7,5	129
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
75%	50%	-	3:41	26:11			
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
83,33%	20%	24%	12%	43%	04:31	A4	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	E' stata una settimana di scarico in vista della mezza di Verona, quindi preferisco parlare della mezza. Sono contento per aver fatto il mio PB, mi aspettavo un tempo un po' migliore. Guardando il Garmin, ho fatto circa 390 metri in più. Sono invece contento per come ho gestito la gara, anche se ho sbagliato dal 12 al 15 km tirando un po troppo e pagandolo nei due successivi. Quelle piccole salitelle mi rompevano il ritmo ma comunque va bene. Secondo il dott. Rossi dovevo fare 1h29' e l'ho fatto. Probabilmente devo rivedere il mio ritmo maratona.					
	METABOLICA MENTE	E stata una settimana un po' alta per i miei standard. Adesso provo a cambiare durante la settimana cominciando a usare la lenta alla sera 5 u e provare con i bolo a gestire meglio. Durante i lunghi alla mattina aspetto a usare la lenta, proverò dopo Parigi.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Il fine settimana ho esagerato con i dolci, infatti domenica mattina ero troppo alto di glicemia, facendomi quindi una correzione di 1u. Adesso che cominciano le quattro settimane dure devo ritornare ad un regime alimentare più rigido.					
	MENTAL MENTE	Bene perchè riesco correre divertendomi, sia che si tratti di allenamenti sia di gare. Penso che Brescia sia il test per valutare il mio RM.					