

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		ROADMAP SETTIMANA 3			
		CRISTIAN AGNOLI		da	lun 14 feb	a	dom 20 feb
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		VERONA	39	(AGGIORNATO)	PARIGI	2:57:00	04:11,7
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
176,0	68,8	-0,2	6,7	MI	DETEMIR 10,0	16,0	1 A 21
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Qualità	Qualità	Fondo	Riposo	L42
TIPO		FP	IT	FP	FL		TEST
DISTANZA (KM)		16,2	15,2	14,2	12,0	**	21,1
ORA INIZIO		12.35	16.35	18.30	19.25	**	10.15
DURATA (HH:MM:SS)		1:12:56	1:12:47	1:02:34	0:53:54		1:27:36
RITMO/PASSO	-	04:31	04:47	04:25	04:30	-	04:09
NOTE ALLENAMENTO		15'@150=4'38 35'@157=4'36 19'@164=4'23 1K@3'57	20'@4'36 12x400@1'20 RDF 2' (MIN 1'16- MAX1'21) 3k@4'12+1k 4'40	16'@147=4'41 8,5K@156=4'24 2K@163=4'08 PROGR.VELOCE	8,5k@147=432 5x100 18" rec 30"@5'00 2,5k@151=4'31	stretching + idroginastica	HM VERONA 7K 4'10 + 7K@4'03 +5K@4'08 + 2K@ 3'50 (GARMIN)
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?		Si	Si	NO	Si	Si	Si
FCM		159		155	149		
RISCALD.		Si	Si	NO	Si		Si
STRETCHING		Si	NO	NO	NO	Si	NO
VOTO 1-5		2	2	4	4		3
SCARPA							
NOTE METABOLICHE		FATICA	VENTO E PIOGGIA!	INCREDIBILMENTE PIMPANTE			
CHO PRE AF		22	0	10	15		17
CHO IN AF		0	10	0	0		10
CHO POST AF		0	0	0	0		3
GLICE PRE AF		94	184	145	134		132
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		94	86	76	99		131
STATS	NR ALL. SETT	NR ALL. TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	6	28	78,6	353,3	3,0	8,4	118
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
67%	33%	154	5:49	27:13			
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	0%
83,33%	36%	37%	0%	27%	04:27	A2	0%
ATLETICA MENTE	FINALMENTE UNA SETTIMANA CON SENSAZIONI POSITIVE A PARTE LA FATICA DELLA PRIMA USCITA. LAVORI IMPEGNATIVI E NIENTE SCARICO AVENDO ABBANDONATO OGNI VELLEITA' DI PB @ VERONA. FREQUENZE CARDIACHE FINALMENTE COERENTI CON TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE. GARA:PENSAVO DI RIUSCIRE A CONTINUARE LA PROGRESSIONE NEGLI ULTIMI 7 KM, INVECE SONO CALATO E HO REAGITO DECISO SOLO NEI 2 KM FINALI. MI SENTO IN NETTA RIPRESA E PRESTO MI RIABITUERO' A CORRERE FORTE COME SO. LA PROSSIMA SETTIMANA SARA' DECISIVA.						
METABOLICA MENTE	CONTINUA PERIODO DI MASSIMA SENSIBILITA' INSULINICA E BASALE RIDOTTA A LIVELLI MINIMI. VEROSIMILMENTE DALLA PROSSIMA SETTIMANA RIDURRO' DI UN'ULTERIORE UNITA'.						
NUTRIZIONAL MENTE	TORNATO DOPO MESI SOTTO I 69 KG QUEST'ANNO PROVERO' AD ARRIVARE A 67 KG PER PARIGI ...						
MENTAL MENTE	LA TESTA E' TUTTO MA FUNZIA MEGLIO QUANDO SUPPORTATA DA SENSAZIONI FISICHE POSITIVE.						