

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		ROADMAP SETTIMANA 4			
		CRISTIAN AGNOLI		da	lun 21 feb	a	dom 27 feb
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		VERONA	39		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	68,7	-0,1	6,7	MI	DETEMIR 9,0	16,0	1 A 21
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Qualità	Fondo	Qualità	Riposo	L42
TIPO		FL	FP	FL	IT		FP
DISTANZA (KM)		14,7	14,7	9,0	13,2		29,5
ORA INIZIO		19:26	18.49	16.55	13.25		8:50
DURATA (HH:MM:SS)		1:05:54	1:03:57	0:41:17	1:02:32		2:13:20
RITMO/PASSO	-	04:29	04:21	04:35	04:44	-	04:31
NOTE ALLENAMENTO		15' @ 4'30=149bpm 1h @ 4'25=157 bpm	15'142=4'50 35'@4'22=154 14'@4'01=166	17'@4'42 TECNICA 24'@4'31	21'@4'45=145 +TECNICA 6X1K @171 (3.32- 3.32-3.42- 3.40.3'40.3'40)		20' @140 + 24k FP NB: 704 D+
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
FCM		156	154	-	154		154
RISCALD.		Si	Si	Si	Si		Si
STRETCHING		Si	NO	NO	NO		Si
VOTO 1-5		4	4	2	3		4
SCARPA		A3	A3	A3	A3		A3
NOTE METABOLICHE	DA IERI SERA BASALE A 9U	ALTO E SICURO		BAD MOOD!		MANGIATO COME UN BUE!	I CHO PRE AF SONO LA COLAZ. A BOLO ZERO
CHO PRE AF		0	0	24	23		21
CHO IN AF		0	10	0	17		24
CHO POST AF		5	0	0	0		15
GLICE PRE AF		204	161	129	102		176
GLICE IN AF							188
GLICE POST AF		75	89	80	131		110
STATS	NR ALL. SETT	NR ALL. TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	5	33	81,1	434,35	3,4	11,9	131
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	MEDIA KM SETT	72,4
100%	40%	155	6:07	33:20	SCARPE PIU' UTILIZZATE		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
100,00%	29%	34%	0%	36%	04:32	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	SETTIMANA IN CRESCITA CON SEDUTE IMPEGNATIVE MA BRILLANTI E SENZA FLOP. HO DUNQUE RECUPERATO BENE DA VERONA A CONFERMA DI NON ESSERMI SPREMUTO TROPPO E CHE SONO IN TRANSIZIONE POSITIVA. OK LE RIPETUTE SUI MILLE: HO FATTO TROPPO FORTE LE PRIME 2, MENTRE HO GESTITO FIN TROPPO LE RIMANENTI 4. NON AVEVO VOGLIA DI SOFFRIRE TROPPO. POSITIVO, FIN TROPPO, IL PRIMO LUNGO SULLE TORTUOSE E ONDULATE STRADE DELLA PENISOLA SORRENTINA. FREQUENZE E RITMI IN LINEA CON TEST @ BRESCIA. ORA COMINCIO A CREDERCI VERAMENTE.					
	METABOLICA MENTE	DETEMIR FISSA A 9U ... RAPPORTO I:CHO A 1:21 ... CON LA BASALE COSI RISCATA (-45% RISPETTO ALLO SCORSO OTTOBRE, -25% RISPETTO A GENNAIO) DEVO UN ATTIMO ESSERE PIU NAZISTA A PRANZO PER EVITARE PICCHI IPERGLICEMICI NEL TARDO POMERIGGIO SPECIE NEI GIORNI DI RIPOSO (LUN E SAB). NEI LUNGHY HO RIPRESO A VERIFICARE LE GLICEMIE NEL DURANTE E A TESTARE NUOVI INTEGRATORI IN PROEIZIONE PARIGI. A PARTE IL WEEK END IN PENISOLA, GLICEMIE DA NORMOGLICEMICO.					
	NUTRIZIONAL MENTE	HO UN PO' ESAGERATO CON LIBAGIONI E GRASSI: WEEKEND CON VISITA PARENTI A SORRENTO (PIZZA DI CARNEVALE, PIZZA A VOLONTA', MOZZARELLA, BABA' CON IL RUM ... E 450 GR. CHO E PIU' DIE). HO RIPRESO A BERE QUALCHE BIRRA: FINITO RAMADAM. HO LIMATO SOLO 1 ETTO AL MIO PESO. CI SONO ANCORA SEI SETTIMANE A PARIGI! ALMENO A 68 KG CI DEBBO ARRIVARE! LEGGERO, LEGGERO ... NEL GESTO ATLETICO MA ANCHE NEL PESO!					
	MENTAL MENTE	LA VOGLIA DI CORRERE NON SI E' MAI ATTENUATA ANCHE NEI PERIODI DI SCARSA BRILLANTEZZA. ADESSO CHE ALLA VOGLIA SI ABBINA ANCHE LA FRESCHEZZA ATLETICA E' TUTTA UN'ALTRA COSA. SPERIAMO DI CONTINUARE COSI E CON L'AVVICINARSI DELLA PRIMAVERA DI TROVARE LA FORMA DEI GIORNI MIGLIORI O ANCHE MIGLIORE DEI GIORNI MIGLIORI. PROSEGUO IL CAMMINO PER LIBERARE LA MENTE DAL DESIDERIO DI VITTORIA E DALLA PAURA DELLA SCONFITTA.					