

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		PROLOGO II ROADMAP			
		CRISTIAN PEDROLLO		da	lun 24 gen	a	dom 30 gen
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		VERONA	40		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		-	6,4	MI		0,0	1 A 50
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO		Qualità	Fondo	Qualità	Fondo		L42
TIPO		IT	FL	IT	FP		FP
DISTANZA (KM)		5,0	14,8	12,0	14,0		24,0
ORA INIZIO		18:15	18:55	18:15	18:35		9:15
DURATA (HH:MM:SS)		0:23:01	1:13:38	0:52:21	1:07:42		1:53:32
RITMO/PASSO		-	04:36	04:22	04:50		04:44
NOTE ALLENAMENTO		20'@5.19 5x200 44 sec rec 800 m in 4'00 15'@ 5.12		1k@4.30 3x2K@ 4.15 rec 1K@4.30 +1K@4.10+1K@4.30	10K @ 4.55 2K @ 4.40 2k @ 4.25		6K@4.52 3K@4.41 3K@4.29 6k@4.51 3k@4.40 3k@4.31
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì
FCM							
RISCALD.		Sì	NO	Sì	Sì		Sì
STRETCHING		NO	NO	NO	Sì		NO
VOTO 1-5		5	5	4	4		5
SCARPA		A3	A3	A3	A3		A3
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		0	20	20	10		90
CHO IN AF							
CHO POST AF				6			
GLICE PRE AF		129	113	126	147		194
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		121		75	94		109
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	5	11	69,8	135,89	4,6	28,0	123
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
80%	20%	-	5:30	10:44	A3	100%	
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
100,00%	41%	24%	0%	34%	04:44	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Settimana molto buona. Ho rispettato tutti gli allenamenti. La forma fisica è ottimale, soprattutto nei recuperi muscolari. Gli allenamenti più duri cioè le ripetute e il lungo non ho riscontrato problemi, anzi nel lungo fatto domenica avrei potuto sicuramente arrivare a trenta km per come stavano le gambe.					
	METABOLICA MENTE	Questa settimana ho deciso di cambiare piano insulinico. Al mattino e a mezzogiorno uso l'ULTRARAPIDA LISPRO mentre alla sera uso la regolare per coprire un po' di più la notte. Le correzioni sempre con LISPRO. Mi trovo meglio vedo che ho meno picchi.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Dopo la mangiata di sabato e domenica alla montefortiana, sono tornato a mangiare in modo tradizionale. Nel lungo fatto domenica ho fatto la colazione un'ora prima, due toast con prosciutto e formaggio, due tazze di the con miele, e 7/8 biscotti secchi. Sono partito con 194 e arrivato con 109. Mi sono trovato bene e penso che porterò questo modo di alimentarmi nei lunghi fino a Parigi.					
	MENTAL MENTE	Mi interessava molto vedere la mia reazione al primo lungo di 24 km fatto da solo. Quando mi sono alzato alle sette, guardo fuori e vedo che sta nevicando. Sono indeciso se aspettare il pomeriggio, ma poi decido per la partenza. Ho corso per 1.53 minuti sotto la neve ma ho rispettato tutti i tempi. Soddisfazione a mille.					