

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		ROADMAP SETTIMANA 6			
		CRISTIAN AGNOLI		da	lun 07 mar	a	dom 13 mar
		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	68,2	0,0	6,5	MI	DETEMIR 9,0	16,0	1 a 20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Qualità	Fondo	Fondo	Riposo	L42
TIPO	ZZZ	FP	FP	FP	IT	ZZZ	R42
DISTANZA (KM)		16,3	11,6	12,4	14,4		32,8
ORA INIZIO		12.35	08.30	13.20	12.45		09.15
DURATA (HH:MM:SS)		1:10:28	1:08:00	0:55:00	1:00:40		2:22:40
RITMO/PASSO	-	04:19	05:53	04:25	04:13	-	04:21
NOTE ALLENAMENTO		10' WARMUP 30'@4'22 30'@4'15	SNOW RUN 500 MT D+ 6K7'10 6K@4'35	20'WU @ 4'34 + TECNICA + 35'@ 4'18	20'WU + 6X1K 3'50 REC 1K @ 4'10	trattamento tecar	3K WU 10K@4'25 10K @ 4'20 10K @ 4'12
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	NO	Sì	Sì	Sì	Sì
FCM		159	148		165		159
RISCALD.		Sì	NO	Sì	Sì		Sì
STRETCHING		NO	NO	NO	Sì	Sì	NO
VOTO 1-5		4	4	4	4		5
SCARPA		A3	A3	A3	A3		A3
NOTE METABOLICHE			COLAZ. S/B H 7 GL.72 30CHO				
CHO PRE AF		5	0	30	30		33
CHO IN AF		0	0	0	0		22
CHO POST AF		0	0	0	0		0
GLICE PRE AF		136	200	84	86		119
GLICE IN AF							131
GLICE POST AF		82	66	117	88		114
STATS	NR ALL. SETT	NR ALL. TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	5	42	87,5	595,85	4,2	12,0	111
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
80%	40%	136	6:36	45:35			
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
85,71%	49%	13%	0%	37%	04:32	A2	0%
ATLETICA MENTE	Inizio di settimana positivo con corsa facile, veloce e frequenze in linea. Pensare di correre 42 k sotto i 4'14 al km ora non è più una mission impossibile anche se resta dura! POTERE ALLA FANTASIA ... ho rivoluzionato un po' i programmi conciliando forze residue e situazioni ambientali ... corsa nella neve con urlo liberatorio in vetta (ma prima o poi anche nudo e in erezione ...), grande facilità di corsa a ritmo maratona previsto e prova ripetute con recupero attivo positiva. Lungo: ottime sensazioni, ritmo buono, Pietro pace-maker, a parte il fastidioso ventone contrario e la pioggia ... cosa chiedere di più?						
METABOLICA MENTE	Terapia immutata. La consapevolezza e l'uso della testa rimangono lo strumento principale per il buon compenso. Grazie a controllo alimentare, qualità dell'attività fisica e metodo "senza assilli" nella terapia sono a un rapporto basale/rapida 35% vs 65% secondo il principio presidenziale "BASAL SOFTLY & CARRY BIG BOLUS" ... prosegue il mio percorso sportivo-terapeutico-mentale dove tutto è talmente intrecciato da risultare indistinguibile. Spero di continuare così predicando bene, correndo al meglio delle mie possibilità e razzolando ben'ISSIMO! E so che siamo sempre di più a farlo!						
NUTRIZIONAL MENTE	Lo sport rende famelici ma mai quanto la sovrainsulinizzazione basale ... la basale tirata mi aiuta e allo stesso tempo costringe a controllare la razione giornaliera di cho oramai attestata (pizzate e cene DNL escluse) intorno ai 280/300 gr. Peso sempre tra 68 e 68,5 kg ... e devo dire senza grossi sacrifici e sbattimenti (sempre se non consideriamo sbattimento: carbocounting, annotazioni sul minibook, terapia insulinica e allenarsi duramente e con costanza 5/6 volte la settimana)... sarei curioso di ripetere la plicometria per vedere la % di massa grassa rispetto a 8 settimane fa!						
MENTAL MENTE	Parigi on my mind ... comincio a pensare a Parigi, a immaginarmi le sensazioni e le situazioni di corsa ...la primavera è alle porte ... spero il mio fisico germogli come una gemma! La testa già avverte i profumi della bella stagione e le gambe sembrano seguire il fiuto! Avanti così!						