

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		ROADMAP SETTIMANA 8			
		CRISTIAN AGNOLI		da	lun 21 mar	a	dom 27 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	69,0	0,5	6,5	MI	DETEMIR 9,0	16,0	1 a 20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Riposo	Qualità	Qualità	Fondo	L42
TIPO		FP		IT	IT	FL	R42
DISTANZA (KM)		15,3		14,2	10,0	9,0	22,7
ORA INIZIO		18.15		08.30	12.55	07.10	18.03
DURATA (HH:MM:SS)		1:05:47		1:02:23	0:42:50	0:45:54	1:37:37
RITMO/PASSO	-	04:18	-	04:24	04:17	05:06	04:18
NOTE ALLENAMENTO	STRETCHING	PROGRESSIVO AL MEDIO		25' @ 4'36 5X1K @ 3'47-50 REC 4'13-24	20' @ 4'36 15x100 rec. Al passo 3,5 k @ 4'06	COLLINARE 200 MT D+	15' @ 4'36 3X6 @ 4'13.13.16 R 1K @ 4'26-31
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
FCM		-		161		157	164
RISCALD.		NO		Si	Si	Si	Si
STRETCHING		NO		NO	NO	NO	NO
VOTO 1-5		5		4	3	4	3
SCARPA		A3		A3	A3	A3	A3
NOTE METABOLICHE	SENSORE	SENSORE	SENSORE	SENSORE	SENSORE	A DIGIUNO	
CHO PRE AF		0		16	21	0	20
CHO IN AF		0		0	0	0	24
CHO POST AF		0		0	0	0	5
GLICE PRE AF		180		107	104	182	138
GLICE IN AF		130		85	102		
GLICE POST AF		81		90	107	138	85
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	5	52	71,2	751,35	3,8	8,1	118
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
80%	0%	161	5:14	56:57			
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
100,00%	34%	34%	0%	32%	04:25	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	DOPO ROMA TEMEVO DI ESSERMI SPREMUTO TROPPO E DI PAGARE ... INVECE HO TENUTO BENE E NON HO NEMMENO SALTATO, COME INIZIALMENTE PROSPETTATO, LA SEDUTA DI RIPETUTE. UN LIEVE RAFFREDDORE PRIMAVERILE MI HA CONDIZIONATO NELL'ULTIMO TEST LUNGO DOMENICALE CORSO MENO FACILE DEL PREVISTO E A FREQUENZE UN PO' FUORI ZONA. RESTO CMQ SUFFICIENTEMENTE FIDUCIOSO. ORA NON CI RESTA CHE SCARICARE! E DARE TUTTO A PARIGI!					
	METABOLICA MENTE	UNA PENNA DI RAPIDA DIFETTOSA MI HA MESSO IN DIFFICOLTA' PER UN PAIO DI GIORNI E HO DOVUTO AGGIUSTARE UN PO' IL TIRO IN SETTIMANA. COSE CHE CAPITANO. PROSEGUO CMQ TERAPIA IN ATTO A BASALE TIRATISSIMA E BOLO PREMINENTE. CARBOCOUNTING DEBBO ESSERE PIU' BRAVO NEL VALUTARE COMPOSIZIONE DEI PASTI E "LO SCOPPIO A EFFETTO RITARDATO" DELLA GLICEMIA QUANDO I GRASSI IMPERVERSANNO. I GRASSI BRUCIANO AL FUOCO DEGLI ZUCCHERI, GLI ZUCCHERI SCOPPIANO AL FUOCO DEI GRASSI!					
	NUTRIZIONAL MENTE	MANCANO 14 GIORNI ... E SARANNO 14 GIORNI DA "NAZISTA" ... NON MI PRIVERÒ DI NULLA (=UN BUON BICCHIER DI VINO O QUALCHE PECCATO DI GOLA) MA NIENTE PASTI "NOLIMITS" NEL SENSO DETERIORE DEL TERMINE ... IL TUTTO PER ARRIVARE A PARIGI AI DESIDERATI 67 KG ... SARÒ PELLE E OSSA E MAGARI ANCHE UN PO' BRUTTINO CON IL VISO COSÌ SCAVATO, MA PARIGI VAL BENE UNA DIETA!					
	MENTAL MENTE	SONNO DISTURBATO CONSEGUENZA DEI TROPPI PENSIERI (EXTRA MARATONA!) CHE FRULLANO NELLA MIA TESTOLINA: PROGETTI, IDEE, BUSINESS PLAN , START UP, MODULISTICHE, PERMESSI, BILANCI, CONTI, NOTE INTEGRATIVE ... DEVO STACCARE UN ATTIMO ... PER FORTUNA NESSUNA CONSEGUENZA SULLA MIA SERENITA' SPORTIVA E PERSONALE, RAFFORZATA DALLA QUALITA' DEGLI ALLENAMENTI E DELLE PERSONE CHE HO VICINO. OBIETTIVO: MENTE LIBERA AL 100% PER PARIGI!					