

| ROADMAPPER SPORT BOOK | | NOME | | ROADMAP SETTIMANA 9 | | | |
|--------------------------------|-------------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|--|------------------------|--|
| | | CRISTIAN AGNOLI | | da | lun 28 mar | a | dom 03 apr |
| | | CITTA' | ETA' | OBIETTIVO | GARA | TEMPO | RITMO/KM |
| | | VERONA | 39 | (AGGIORNATO) | PARIGI | 2:57:30 | 04:12,4 |
| ALTEZZA | PESO AGGIORNATO | VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO) | ULTIMA A1C | TERAPIA | BASALE (TIPO+UI/DIE) | PRONTA / RAPIDA | RAPP INS:CHO (AGGIORNATO) |
| 176,0 | 68,5 | -0,5 | 6,5 | MI | DETEMIR 10,0 | 16,0 | 1 a 20 |
| | L | M | M | G | V | S | D |
| ALLENAMENTO | Riposo | Fondo | Fondo | Fondo | | | Fondo |
| TIPO | | FL | FL | R42 | | | R42 |
| DISTANZA (KM) | | 14,0 | 14,5 | 14,3 | TRAIL | | 18,5 |
| ORA INIZIO | | 13.35 | 18.05 | 18.26 | 13.00 | | 09.00 |
| DURATA (HH:MM:SS) | | 1:02:47 | 1:03:00 | 1:01:11 | | | 1:18:44 |
| RITMO/PASSO | - | 04:29 | 04:21 | 04:17 | - | - | 04:15 |
| NOTE ALLENAMENTO | | | 15' 4'32=142bp 47'@4'19"=154bp | 15'@4'38=145bp 11k@4'11=161bp | CORSA/CAMMINO SUL MONTE BALDO 10KX700D+ | | 17' @ 4'25=146 14,5k@ 4'14=161 d+200 |
| HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA? | Si | Si | Si | Si | Si | Si | Si |
| FCM | | 157 | 151 | 157 | | | 157 |
| RISCALD. | | Si | Si | Si | Si | | NO |
| STRETCHING | | Si | NO | NO | NO | NO | NO |
| VOTO 1-5 | | 3 | 5 | 4 | 4 | | 4 |
| SCARPA | | A3 | A3 | A3 | A3 | A3 | A3 |
| NOTE METABOLICHE | | riportato basale a 10 u | | | | | CHO PRE AF = BOLO ZERO A COLAZ. |
| CHO PRE AF | | 8 | 5 | 15 | 25 | | 25 |
| CHO IN AF | | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| CHO POST AF | | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| GLICE PRE AF | | 133 | 131 | 90 | 153 | | 132 |
| GLICE IN AF | | | | | | | |
| GLICE POST AF | | 144 | 72 | 71 | 92 | | 82 |
| STATS | NR ALL. SETT. | NR ALL TOTALI | KM SETTIMANALI | TOT KM DA INIZIO | MEDIA VOTO | MEDIA CHO AF | MEDIA GLICE AF |
| | 5 | 57 | 61,3 | 812,65 | 4,0 | 7,8 | 110 |
| | RISCALD. % | STRETCHING % | FCM | TOT TEMPO SETT. | TEMPO DA INIZIO | SCARPE PIU' UTILIZZATE | |
| 80% | 20% | 156 | 4:25 | 61:22 | | | |
| % TARGET | FONDO | QUALITA' | SCARICO | L42 | RITMO MEDIO | A3 | 100% |
| 100,00% | 100% | 0% | 0% | 0% | 04:20 | A2 | 0% |
| 10 RIGHE SETTIMANALI | ATLETICA MENTE | la primavera scalda le temperature e mi ha aiutato a recuperare dal raffreddore in cui sono incappato. A parte il primo allenamento un po' pesante (ritmo ok ma frequenze alte) incredibili e positivissime sensazioni a partire da mercoledì fino a domenica in penisola sorrentina. Controllato la voglia di strafare, facendomi VIOLENZA e rallentando. Venerdì, scaramanticamente, ho fatto una corsa/camminata sulle vette innevate del Monte Baldo per rigenerare gambe, polmoni e spirito! Baldo e Speranzoso, punto ora dritto a Parigi! | | | | | |
| | METABOLICA MENTE | Ottimo compenso ritrovato. Mi sono riposizionato a 10 u con la basale. Prima di Parigi, in considerazione del carico di cho contemporaneo allo scarico di attività fisica, aumenterò ancora se necessario, ritornando a 8/9 unità in unica soluzione per la sera prima della gara. Sono sempre più convinto che rigore nel carbocounting e qualità dei pasti consumati sono determinanti nel migliorare l'efficacia dell'azione insulinica! THE BETTER YOU EAT, THE LESSER YOU PIC! | | | | | |
| | NUTRIZIONAL MENTE | Riducendo l'apporto calorico quotidiano e la % dei grassi sono tornato appena sotto i 68 kg (nonostante un week end in penisola sorrentina) ... a 67 netti non credo arriverò, ma sto bene così! Vorrà dire che ci metterò un po' di grinta in più! | | | | | |
| | MENTAL MENTE | Bene anche se comincio a sentire, come è giusto che sia, la corsa. Ho voglia di correre e di dare il meglio di me e, ascoltando Doc Mario, cercherò di arrivare davvero riposato a Parigi. Se ciò mi permetterà di abbattere il muro delle 3 ore bene, (imposterò ritmo a 4'12/13 al km) altrimenti prenderò quello che viene e me ne farò una ragione. Questa corsa per tanti motivi mi è cara e ce la metterò tutta per aggiungerci la "ciliegina sulla torta" da DEDICARE A CHI SO IO! | | | | | |