

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		PROLOGO II			
		CRISTIAN AGNOLI		da	Jun 24 gen	a	dom 30 gen
		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	69,7	-0,8	6,7	MI	DETEMIR 12,0	16,0	1 A 20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Qualità	Fondo	Qualità	Riposo	L42
TIPO		FL	FP	FL	RS		R42
DISTANZA (KM)		13,0	14,3	7,8	9,5		21,0
ORA INIZIO		12.30	12.38	12.35	12.45		09.20
DURATA (HH:MM:SS)		1:00:02	1:05:12	0:35:13	0:45:00		1:35:47
RITMO/PASSO	-	04:37	04:34	04:31	04:44	-	04:33
NOTE ALLENAMENTO		140 bpm x 15' 155 bpm x 45'	140 BPM X 15' 152 BPM X 30' 162 BPM X 20'	20'@150bpm 8x3x45 tecnica 15'@162bpm	25'@145+tecnica 10x30"RS 8x100<17"		20'@159+1H10 @160=4'34 +2K @3'56"-173BPM
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì
FCM		152	155	156	147		159
RISCALD.		Sì	Sì	Sì	Sì		Sì
STRETCHING		Sì	NO	NO	NO		Sì
VOTO 1-5		3	3	3	3		
SCARPA		A3	A3	A3	A3		A3
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		12	35	22	13		38
CHO IN AF					7		10
CHO POST AF							
GLICE PRE AF		100	69	93	128		94
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		71	92	78	86		107
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	5	11	65,6	138,02	3,0	19,6	92
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
100%	40%	155	5:01	11:03	A3	100%	
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
100,00%	32%	36%	0%	32%	04:35	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	65 KM ... SONO FORSE POCHI PER ME MA HO SPUTATO SANGUE PER RISPETTARE IL PROGRAMMA BY HUBER. RITMI E FREQUENZE CARDIACHE SONO DECISAMENTE PIU' ALTI RISPETTO AL TEST DI SOGLIA (5 BPM MINIMO E A R42= 163 BPM VIAGGIO TRA 4'21/4'28 AL KM A SECONDA DELLE GIORNATE). OGGI VALGO FORSE 3H10 SULLA MARATONA. PER CHIUDERE GLI ULTIMI 2K DEL LUNGO DOMENICALE @ 3'56 HO DOVUTO STRINGERE I DENTI COME MAI. ADESSO INIZIANO LE 10 SETTIMANE "WHEN THE GOING GETS TOUGH, THE TOUGHS GET GOING".					
	METABOLICA MENTE	TUTTO OK. PROSEGUO CON BASALE 12U DIE IN UNICA SOLUZIONE E BOLI CON CARBOCOUNTING METICOLOSO. POCHE, PER NON DIRE ASSENTI, LE CORREZIONI. CURVE GLICEMICHE SENZA PICCHI. DA VALUTARE NELLE PROSSIME SETTIMANE UNA LIEVE RIDUZIONE DELLA BASALE DI 1-2 UNITA' ... MA VEDREMO: VA TUTTO TALMENTE BENE CHE E' MEGLIO NON TOCCARE NULLA. RAPPORTO INSULINA:CHO PORTATO 1 A 20.					
	NUTRIZIONAL MENTE	DIETA ATTENTA ED EQUILIBRATA IN PROPORZIONE 55 CHO 18 PROTEINE 27 LIPIDI X CA 2500 KCAL DIE. AZZERATI ALCOOL, CAFFE' FINO AL PIENO RECUPERO DALLA GASTRITE. NON VOGLIO RICADUTE. PERSO 1KG. SOLO PIU' AVANTI ... CON MODERAZIONE RIPRENDERO' A SORSEGGIARE BUON VINO E BUONA BIRRA. PER ORA VADO A ACQUA E TISANE ... AH ... COME MI MANCANO I BEI TEMPI DEL "BEER IS THE ANSWER"					
	MENTAL MENTE	STO FATICOSAMENTE PROVANDO A RITROVARE IL PIACERE DELLA "CORSA SENZA PENSIERI" ... DIVERTENTI I LAVORI DI TECNICA SKIP, BALZI, CORSA CALCIATA. LA MENTE DEVE ESSERE LIBERA DAL DESIDERIO DI VITTORIA E DALLA PAURA DELLA SCONFITTA PER CONSENTIRE AL PROPRIO CORPO DI ESPRIMERSI AL MEGLIO. SULLA BASE DI QUESTA FILOSOFIA MI APPROCCERO' A TUTTA LA PREPARAZIONE: EMOTIVITA', ORGOGLIO, COMPETITIVITA', TIMORI VANNO GESTITI ANCHE ATTRAVERSO IL GUSTO PER L'ASCOLTO DEL GESTO ATLETICO E DEL RESPIRO. PER ORA MI RISULTA DIFFICILE.					