

| <b>ROADMAPPER<br/>SPORT BOOK</b> |   | NOME                       |                | PROLOGO I°                |                      |                        |                           |
|----------------------------------|---|----------------------------|----------------|---------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|
|                                  |   | CRISTIAN pedrollo          |                | da                        | lun 17 gen           | a                      | dom 23 gen                |
|                                  |   | CITTA'                     | ETA'           | OBIETTIVO<br>(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                            | 82,0  | -                          | 6,4            | MI                        |                      | 0,9                    | 1 A 50                    |
|                                  | L   | M                          | M              | G                         | V                    | S                      | D                         |
| ALLENAMENTO                      | Riposo  | Fondo                      | Fondo          | Qualità                   | Fondo                | Qualità                | L42                       |
| TIPO                             |   | IT                         | FL             | FK                        | FL                   | TEST                   | TEST                      |
| DISTANZA (KM)                    |   | 5,0                        | 13,0           | 12,0                      | 8,0                  | 7,0                    | 21,1                      |
| ORA INIZIO                       |   | 19:20                      | 18:15          | 18:20                     | 18:15                | 9:30                   | 9:30                      |
| DURATA (HH:MM:SS)                |   | 0:25:00                    | 1:03:13        | 0:59:00                   | 0:40:00              | 0:32:00                | 1:35:32                   |
| RITMO/PASSO                      | -   | 05:00                      | 04:52          | 04:55                     | 05:00                | 04:34                  | 04:32                     |
| NOTE ALLENAMENTO                 |   | FL + BREVI VAR RITIMO      |                |                           |                      | TEST DI SOGLIA         | HM DEMMY D+ 380           |
| HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?   | Sì  | Sì                         | Sì             | NO                        | Sì                   | Sì                     | Sì                        |
| FCM                              |   |                            |                |                           |                      |                        |                           |
| RISCALD.                         |   | Sì                         | Sì             | NO                        | Sì                   | Sì                     | Sì                        |
| STRETCHING                       |   | NO                         | Sì             | Sì                        | NO                   | NO                     | NO                        |
| VOTO 1-5                         |   | 5                          | 4              | 3                         | 3                    | 4                      | 4                         |
| SCARPA                           |   | A4                         | A4             | A4                        | A4                   | A4                     | A4                        |
| NOTE METABOLICHE                 |   |                            |                |                           |                      |                        |                           |
| CHO PRE AF                       |   | 0                          | 0              | 0                         | 0                    | 0                      | 72                        |
| CHO IN AF                        |   |                            |                |                           | 5                    |                        | 0                         |
| CHO POST AF                      |   |                            |                |                           |                      |                        | 40                        |
| GLICE PRE AF                     |   | 126                        | 136            | 149                       | 84                   | 100                    | 195                       |
| GLICE IN AF                      |   |                            |                |                           |                      |                        |                           |
| GLICE POST AF                    |   | 92                         | 92             | 104                       | 95                   | 119                    | 119                       |
| STATS                            | NR ALL. SETT.   | NR ALL TOTALI              | KM SETTIMANALI | TOT KM DA INIZIO          | MEDIA VOTO           | MEDIA CHO AF           | MEDIA GLICE AF            |
|                                  | 6   | 6                          | 66,1           | 66,1                      | 3,8                  | 9,6                    | 118                       |
|                                  | RISCALD. %  | STRETCHING %               | FCM            | TOT TEMPO SETT.           | TEMPO DA INIZIO      | SCARPE PIU' UTILIZZATE |                           |
| 83%                              | 33%   | -                          | 5:14           | 5:14                      | A3                   | 0%                     |                           |
| % TARGET                         | FONDO   | QUALITA'                   | SCARICO        | L42                       | RITMO MEDIO          | A2                     | 0%                        |
| 85,71%                           | 39%   | 29%                        | 0%             | 32%                       | 04:46                |                        |                           |
| ATLETICA MENTE                   | Sono molto contento sella gara mi sono divertito ho tenuto bene la salita, adesso devo rallentare facendo un po di lenti e spingere meno. Anche questa settimana farò cinque allenamenti e domenica correro circa 1h 40 in progressione chiudendo gli ultimi 15 minuti a ritmo maratona.  |                            |                |                           |                      |                        |                           |
| METABOLICA MENTE                 | Da due mesi sono molto regolare nelle glicemie, infatti dopo Arezzo non ho più avuto ipoglicemie. Ho aumentato il mio numero di correzioni con la rapida. E la terza gara consecutiva che appena finito mangio qualcosa e devo correggere con 1/2 unita di rapida, sia a gardaland sia San Bartolomeo che alla montefortiana, ho mangiato qualcosa alla fine e sono salito oltre 180.   |                            |                |                           |                      |                        |                           |
| NUTRIZIONAL MENTE                | Questo fine settimana ho veramente sforato di brutto con i carboidrati e i dolci. Penso che la Dott.ssa Miccio quando abbiamo fatto la conta dei carboidrati abbia pensato che non l'ascolto proprio per niente, invece quando sono a casa ascolto molto di piu i suoi preziosi consigli. Diciamo che mangiare strudel, sbrisolona, panettone, biscotti secchi, pasta, riso in quantita esagerata non è proprio la dieta di un diabetico. |                            |                |                           |                      |                        |                           |
| MENTAL MENTE                     | Mentalmente sono cresciuto molto. Sono molto carico e pieno di entusiasmo per come sto bene. Ho una buona forma soprattutto nelle gambe. Anche il giorno dopo niente indurimenti, adesso devo seguire i consigli del doc Mario Vasta Migliorare la qualità degli allenamenti.   |                            |                |                           |                      |                        |                           |