

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		PROLOGO I°			
		PIERO GRAZZI		da	lun 31 gen	a	dom 06 feb
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		AR	48		PARIGI	4:06:00	05:49,8
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
170,0	71,0	0,0	7,4	MI	GLARGIN E 18,0	35,0	1 A 6,5
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Fondo	Fondo		Qualità	Fondo	Qualità	
TIPO	FL	FP		IT	FL	IT	
DISTANZA (KM)	7,8	10,5		8,5	8,6	14,6	
ORA INIZIO	10:40	17:30		12:00	18:00	11:00	
DURATA (HH:MM:SS)	0:46:44	1:00:26		0:46:02	0:47:51	1:18:17	
RITMO/PASSO	05:59	05:47	-	05:25	05:35	05:23	-
NOTE ALLENAMENTO	Lipidico lento	PROG MEDIO CON CARDIO		4x1000Ancora problemi con le scarpe	Svolto dopo seduta fisioterapica	3x3000Buona condizione anche delle scarpe!	
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì
FCM	152	150		161	152	166	
RISCALD.	Sì	Sì		Sì	Sì	Sì	
STRETCHING	NO	NO		Sì	Sì	Sì	
VOTO 1-5	3	5		4	5	5	
SCARPA	A4	A3		A4	A4	A4	
NOTE METABOLICHE	aggiustare i cho in partenza	IL 5 DELLA SEDUTA E' PER LA GESTIONE DELL'IPO		Verificata risposta insulinica	Lento x abbassare glicemia	La mattina gestisco meglio	
CHO PRE AF	15	0		10	0	0	
CHO IN AF	0	55		0	0	10	
CHO POST AF	0	10		0	0	0	
GLICE PRE AF	92	160		120	214	151	
GLICE IN AF	190	50		189	0	156	
GLICE POST AF	126	107		146	96	121	
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT.KM.DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	5	5	49,9	106,54	4,4	9,0	128
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
100%	60%	-	4:39	4:39	A3	21%	
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	21%
100,00%	54%	46%	0%	0%	05:36	A4	79%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Buona risposta alle prove previste dal piano, rispettato in pieno senza, per ora, particolari conseguenze. In settimana ho avviato un programma di rieducazione posturale seguito da un fisioterapista, per risolvere i problemi di appoggio del piede destro					
	METABOLI CA MENTE	Risolta al meglio una ipo abbastanza importante. Gli allenamenti del tardo pomeriggio sono quelli che mi danno più problemi, per l'insulina che assomilo dopo i pasti. Dopo l'attività fisica ho registrato sempre un netto miglioramento nella sensibilizzazione all'insulina, come da manuale..... La mattina gestisco meglio la curva glicemica, senza dubbio. E' più semplice.					
	NUTRIZIO NAL MENTE	Seguo sempre una dieta che oscilla tra i 200 ed i 250 cho giornalieri. Calorie complessive intorno alle 1400/1500ca, 1800/2100 nei giorni di all.to. Notata tendenzialmente una riduzione di peso, con obiettivo 69 kg per fine mese.					
	MENTAL MENTE	Facilità nello svolgere il programma, che mi dà sicurezza e assistenza. Ancora mi sento fresco e motivato.(ci mancherebbe che non fosse così... ho appena iniziato :-))). Questa settimana ho corso senza ipod, iphone, niente: ascoltavo il respiro, i pensieri, il ritmo dei passi...e l'allarme del Garmin quando andavo fuori tabella...					