

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		SETTIMANA 5 VS PADOVA			
		Canevese Stefano		da	1un 14 mar	a	dom 20 mar
		CITTA'	ETA'	0-gen	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		TV	49		PD	3:20:00	04:44,4
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Scarico	Riposo	Qualità	Riposo	Scarico	Fondo
TIPO		FL		IT		FL	FP
DISTANZA (KM)		11,0		13,0		10,0	23,0
ORA INIZIO		9:30		9:30			8:30
DURATA (HH:MM:SS)		0:55:00		1:00:00		0:55:00	1:45:00
RITMO/PASSO	-	05:00	-	04:37	-	05:30	04:34
NOTE ALLENAMENTO		8k. Sotto 145 bpm		4x1000 a 4.05int. A 4x1000 a 4.30		8k a 4.35+ 5x100 a 18"	10k a 4.40+10k a 4.30
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?		Sì		Sì		Sì	Sì
FCM		145				145	150
RISCALD.		Sì		Sì		Sì	Sì
STRETCHING		NO		NO		Sì	NO
VOTO 1-5		4		4		4	3
SCARPA		A3		A3		A3	A3
NOTE METABOLICHE				CHO = COLAZ.			
CHO PRE AF		13		70		30	13
CHO IN AF		0		12		0	17
CHO POST AF		30		10		15	30
GLICE PRE AF		120		170		120	180
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		50		100		86	93
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	4	18	57,0	286	3,8	19,4	115
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	100%	25%	-	4:35	22:45		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
100,00%	40%	23%	37%	0%	04:49	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	a fine settimana mi sento un po' stanco complice un fastidioso raffreddore, sempre un po' dolorante il ginocchio sx.					
	METABOLICA MENTE	bene					
	NUTRIZIONAL MENTE	normale					
	MENTAL MENTE	devo cercare di recuperare un po' di energia non appena supero il raffreddore.					