

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		SETTIMANA 6 VS PADOVA			
		Canevese Stefano		da	lun 21 mar	a	dom 27 mar
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	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)
177,0	63,0	63,0	6,2	MI	0,0   12,0	21,0	0,0
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Riposo	Qualità	Riposo	Scarico	Riposo	Fondo
TIPO			IT		IT		FP
DISTANZA (KM)			14,0		10,0		34,0
ORA INIZIO			15:30		16:30		10:20
DURATA (HH:MM:SS)			1:05:00		0:55:00		2:45:00
RITMO/PASSO	-	-	04:39	-	05:30	-	04:51
NOTE ALLENAMENTO			5x1000 a4.10 rec. A4.40		7x100 a 18"+ 20' a 4.40		10k a4.50+12k a 4.40+10k a 4.35
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?			Sì		si		Sì
FCM							
RISCALD.			Sì		Sì		Sì
STRETCHING			NO		NO		NO
VOTO 1-5			4		3		4
SCARPA			A4		A4		A4
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF			14		13		13
CHO IN AF			0		0		70
CHO POST AF			10		15		0
GLICE PRE AF			117		128		130
GLICE IN AF							
GLICE POST AF			80		86		93
<b>STATS</b>	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	21	58,0	344	3,7	18,3	106
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	100%	0%	-	4:45	27:30		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	0%
66,67%	59%	24%	17%	0%	04:55	A2	0%
<b>10 RIGHE SETTIMANALI</b>	ATLETICA MENTE	Non è al massimo ho faticato troppo nel lunghissimo corso abusivamente alla trevisomarathon, l'ultimo k non sono riuscito a tenere il ritmo e mi doleva il lato destro del ginocchio sx. speriamo bene.					
	METABOLICA MENTE	ottimo ho fatto gli esami, glicata a 6,2 colesterolo rientrato sotto i 200 con quello buono a 76, evidentemente la road map mi giova.					
	NUTRIZIONAL MENTE	continuo la mia dieta normale.					
	MENTAL MENTE	un po' peroccupato per la tenuta fisica, non devo strafare ma devo accontentarmi conscio che la maratona non è la mia gara.					