

ROADBIKE SPORT BOOK		Canevese Usterano		da	lun 21 feb	a	dom 27 feb
		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)
177,0	63,0	63,0	6,3	MI	lantus 12,0	20,0	15,0
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Qualità	Riposo	Qualità	Riposo	Riposo	Fondo
TIPO		FP		IT			FP
DISTANZA (KM)		15,0		12,0			26,0
ORA INIZIO		9:00		9:30			8:30
DURATA (HH:MM:SS)		1:10:00		1:00:00			2:00:00
RITMO/PASSO	-	04:40	-	05:00	-	-	04:37
NOTE ALLENAMENTO		risc.+30'+20' in prog.+ def.		8x100 a 18" rec. 50"+20' entro 145bpm			10k a 4.50+10k a 4.40+6k a 4.25
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?		Sì		Sì			Sì
FCM		da 135 a max 155		145			
RISCALD.		Sì		Sì			Sì
STRETCHING		NO		NO			NO
VOTO 1-5		4		4			4
SCARPA		A3		A3			A3
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		15		40			13
CHO IN AF		0		0			45
CHO POST AF		13		0			10
GLICE PRE AF		152		82			97
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		62		134			86
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	6	53,0	98	4,0	18,8	102
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
100%	0%	-	4:10	7:50			
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
100,00%	49%	51%	0%	0%	04:43	A4	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	agile e veloce nei primi k un po' bacchettone nelle distanze più lunghe.					
	METABOLICA MENTE	glicemie ottime..... Per adesso.					
	NUTRIZIONAL MENTE	nulla da segnalare.					
	MENTAL MENTE	svolgo i miei allenamenti con piacere.					