

ROADMAPPER SPORT BOOK

Canevese Stefano

da

lun 14 feb

a

dom 20 feb

CITTA'

ETA'

GARA

TEMPO

RITMO/KM

Treviso

49

Padova

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

0,0

6,5

MI

12,0

0,0

21,0

15,0

L

M

M

G

V

S

D

ALLENAMENTO

Riposo

Qualità

Riposo

Scarico

Riposo

Riposo

Qualità

TIPO

IT

IT

TEST

DISTANZA (KM)

11,0

13,0

21,0

ORA INIZIO

9:15

8:50

10:15

DURATA
(HH:MM:SS)

1:05:00

1:10:00

1:25:00

RITMO/PASSO

-

05:55

-

05:23

-

-

04:03

NOTE
ALLENAMENTO

ripetute 4x1000 a
4.00 al km

20' lss+9x100 a
18"+20' fl+def.

21 a ritmo gara

HAI SVOLTO LA
SEDUTA PREVISTA?

Sì

Sì

Sì

FCM

145

RISCALD.

Sì

Sì

Sì

STRETCHING

Sì

NO

Sì

VOTO 1-5

5

4

4

SCARPA

A3

A3

A3

NOTE
METABOLICHE

CHO PRE AF

10

45

20

CHO IN AF

0

0

20

CHO POST AF

10

25

23

GLICE PRE AF

117

87

103

GLICE IN AF

GLICE POST AF

97

61

92

STATS

NR ALL. SETT.

NR ALL TOTALI

KM SETTIMANALI

TOT KM DA INIZIO

MEDIA VOTO

MEDIA CHO AF

MEDIA GLICE AF

3

3

45,0

45

4,3

15,8

93

RISCALD. %

STRETCHING %

FCM

TOT TEMPO SETT.

TEMPO DA INIZIO

SCARPE PIU' UTILIZZATE

100%

67%

-

3:40

3:40

% TARGET

FONDO

QUALITA'

SCARICO

L42

RITMO MEDIO

A3

100%

100,00%

0%

71%

29%

0%

04:53

A4

0%

10 RIGHE SETTIMANALI

ATLETICA
MENTE

Non male sto crescendo gradualmente anche se soffro troppo nei finali.

METABOLICA
MENTE

I momenti competitivi e di allenamento li gestisco bene, un po' meno nei momenti di relax dove tendo ad esagerare per poi spargere lacrime da coccodrillo.

NUTRIZIONAL
MENTE

Avvolte esagero come sopra anche se a vedere il peso non sembra.

MENTAL
MENTE

Momento sufficientemente positivo, mi rimane un po' di blocco sulle lunghe distanze, ma vedremo di eliminarlo nelle prossime settimane.