

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		settimana 8			
		Fabio Del Prete		da	lun 21 mar	a	dom 27 mar
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		Mi	48		Parigi	3:52:00	05:29,9
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
175,0	73,2	0,0	7,2	MI	glargine 16,0	35,0	nn
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO			Qualità		Qualità		Fondo
TIPO			FP		FM		LSS
DISTANZA (KM)			10,0		15,0		36,0
ORA INIZIO			7:16		6:56		10:45
DURATA (HH:MM:SS)			0:51:47		1:27:07		3:31:00
RITMO/PASSO	-	-	05:11	-	05:48	-	05:52
NOTE ALLENAMENTO			10k@5.30		15k @5.50		obiettivo : stramilano 5.50 + lungo + veloce
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?			Sì		SI		Sì
FCM							
RISCALD.			Sì		NO		NO
STRETCHING			NO		NO		Sì
VOTO 1-5			4		3		4
SCARPA			A4		A4		A4
NOTE METABOLICHE			2u in più				
CHO PRE AF							
CHO IN AF							
CHO POST AF							
GLICE PRE AF			335		188		137
GLICE IN AF							98
GLICE POST AF			55		51		77
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	27	61,0	449,815	3,7	-	134
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
33%	33%	-	5:49	41:51			
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A4	100%
66,67%	59%	41%	0%	0%	05:44	A2	0%
10 RICHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Lungo della domenica in abbinamento alla Stramilano è stato molto utile					
	METABOLICA MENTE	Domenica ok ma in settimana gravi ipo anche in ufficio. 6 aprile appuntamneto per ipotesi di microinfusore...ho paura matta per adesso non riesco ad accettarlo					
	NUTRIZIONAL MENTE	nulla da segnalare					
	MENTAL MENTE	Dopo 2 lunghi fondamentali saltati per logistica e glicemie matte...una crisi mistica è d'obbligo. Mi ha rincuorato il tecnico della squadra.. Non tutti è perduto se seguo i suoi consigli...morale vacilla ma tiene.					