

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		PROLOGO I°			
		Stefano Canevese		da	Jun 23 mar	a	dom 03 apr
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		TV	50			PD	3:20:00
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	6,2	MI	0,0   12,0	20,0	0,0
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Scarico	Riposo	Qualità	Riposo	Scarico	Qualità
TIPO		FM		FM		FL	FK
DISTANZA (KM)		12,0		13,0		9,0	21,0
ORA INIZIO		9:00		10:00		9:00	8:30
DURATA (HH:MM:SS)		1:00:00		1:00:00		0:50:00	1:35:00
RITMO/PASSO	-	05:00	-	04:37	-	05:33	04:31
NOTE ALLENAMENTO		40' a 4.35		10k a 4.25		7k a 4.40	3x5000 a 4.20 con rec. 2k a 4.50
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?		Sì		Sì		Sì	Sì
FCM		145					
RISCALD.		Sì		Sì		Sì	Sì
STRETCHING		NO		NO		Sì	NO
VOTO 1-5		3		4		4	4
SCARPA		A4		A4		A4	A4
NOTE METABOLICHE		finito in ipo					finito in ipo
CHO PRE AF		13		25		35	13
CHO IN AF		0		0		0	0
CHO POST AF		30		0		0	30
GLICE PRE AF		117		123		82	180
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		50		134		124	53
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	4	25	55,0	399	3,8	10,8	108
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
100%	25%	-	4:25	31:55			
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	0%
100,00%	0%	62%	38%	0%	04:49	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE						
	METABOLICA MENTE						
	NUTRIZIONAL MENTE						
	MENTAL MENTE						

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		10° SETTIMANA			
		Stefano Canevese		da	lun 04 apr	a	dom 10 apr
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		TV	50		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	0,0	6,2	MI	10,0	21,0	0,0
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Qualità	Riposo	Fondo	Riposo	Scarico	
TIPO		FK		FM		R42	
DISTANZA (KM)		13,0		13,0		12,0	
ORA INIZIO		9:00		8:30		8:30	
DURATA (HH:MM:SS)		1:05:00		1:00:00		1:00:00	
RITMO/PASSO	-	05:00	-	04:37	-	05:00	-
NOTE ALLENAMENTO						10k a 4.40	
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?		Sì		Sì		Sì	
FCM				145			
RISCALD.		Sì		Sì		Sì	
STRETCHING		Sì		NO		Sì	
VOTO 1-5		4		4		4	
SCARPA		A4		A4		A4	
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		35		13		20	
CHO IN AF		0		0		0	0
CHO POST AF		10		0		0	
GLICE PRE AF		70		169		120	
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		112		73		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	28	38,0	437	4,0	9,7	106
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	100%	67%	-	3:05	35:00		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	0%
100,00%	34%	34%	32%	0%	04:52	A2	0%
<b>10 RIGHE SETTIMANALI</b>	ATLETICA MENTE						
	METABOLICA MENTE						
	NUTRIZIONAL MENTE						
	MENTAL MENTE						