

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		PROLOGO I°			
		PIERO GRAZZI		da	lun 17 gen	a	dom 23 gen
		CITTA' AR	ETA' 48	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA PARIGI	TEMPO 4:06:00	RITMO/KM 05:49,8
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
170,0	71,0	-	7,4	MI	GLARGINE 18,0	25,0	1 A 6,5
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO							L42
TIPO							TEST
DISTANZA (KM)							21,1
ORA INIZIO							09.30
DURATA (HH:MM:SS)							1:57:07
RITMO/PASSO	-	-	-	-	-	-	05:33
NOTE ALLENAMENTO						TEST TAPIS ROULANT	HM DEMMY D+ 380
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?						Si	Si
FCM							
RISCALD.							Si
STRETCHING							NO
VOTO 1-5							4
SCARPA							A3
NOTE METABOLICHE							BUONA COMPENSAZIONE
CHO PRE AF							30
CHO IN AF							20
CHO POST AF							10
GLICE PRE AF							160
GLICE IN AF							130
GLICE POST AF							120
<b>STATS</b>	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	1	1	21,1	21,1	4,0	25,0	137
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
100%	0%	-	1:57	1:57			
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
100,00%	0%	0%	0%	100%	05:33	A4	0%
<b>10 RIGHE SETTIMANALI</b>	ATLETICA MENTE	VEDI 10 RIGHE DA ... HM DEMMY SU WWW.DIABETENOLIMITS.ORG					
	METABOLICA MENTE						
	NUTRIZIONAL MENTE						
	MENTAL MENTE						

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		PROLOGO II			
		PIERO GRAZZI		da	lun 24 gen	a	dom 30 gen
		CITTA' AR	ETA' 48	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA PARIGI	TEMPO 4:06:00	RITMO/KM 05:49,8
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
170,0	71,0	0,0	7,4	MI	18,0	25,0	1 A 6,5
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO			Fondo		Qualità	Fondo	
TIPO			FL		IT	FL	
DISTANZA (KM)			9,5		10,3	15,7	
ORA INIZIO			10:30		13:00	18:00	
DURATA (HH:MM:SS)			0:54:00		0:58:39	1:30:00	
RITMO/PASSO	-	-	05:41	-	05:42	05:44	-
NOTE ALLENAMENTO			Svolto in scioltezza		INTERMITTENTE	USATO SCARPE NUOVE	
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì	Sì
FCM			154		159	158	
RISCALD.			NO		Sì	Sì	
STRETCHING			Sì		Sì	Sì	
VOTO 1-5			4		4	4	
SCARPA			A3		A3	A4	
NOTE METABOLICHE			Senza Misuratore		Distratto dalle ripetute, non mi sono misurato...	Buona gestione	
CHO PRE AF			0		0		
CHO IN AF			0		0	20	
CHO POST AF			0		0	5	
GLICE PRE AF			250		175	246	
GLICE IN AF			0		0	120	
GLICE POST AF			150		205	120	
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	4	35,5	56,63	4,0	4,0	141
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
67%	100%	157	3:22	5:19	A3	56%	
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	56%
100,00%	71%	29%	0%	0%	05:42	A4	44%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	1A SETT. SVOLTA INIZIANDO IL MERCOLEDI' PER RECUPERARE LA MARATONINA: SENZA PROBLEMI. HO SBAGLIATO NEL LUNGO DEL SABATO AD UTILIZZARE LE NUOVE SCARPE, MOLTO BUONE MA FORSE NON ADATTE COME PRIMA USCITA DI 15KM. HO SCELTO UNA SCARPA DI MEZZA TAGLIA SUPERIORE A QUELLE CHE USO DI SOLITO. AL 13 KM PIEDI UN PO' ARROSSATI E LA SENSAZIONE DI SFREGAMENTO: NIENTE DI GRAVE					
	METABOLICA MENTE	Fatica nel controllare la glicemia fuori dagli allenamenti. Per il lungo ho usato destrosio in pasticche per integrare, anziché il solito zucchero. Nell'allenamento del venerdì dovrò verificare se l'innalzamento della glicemia è dovuto al tipo di allenamento o all'ora (era la stessa del calcetto e mi si alzava anche lì); anche se il calcetto è molto simile in fondo al tipo di allenamento fatto.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Ho dovuto correggere il rapporto i:cho, che è passato a 6,5 a 7,5; non posso aumentare la basale perchè la mattina corro il rischio di essere in ipo. La quantità giornaliera media è di circa 200gr di cho, con integrazioni se svolgo attività fisica. Ho iniziato dal 6 gennaio a prendere le statine per ridurre il colesterolo.					
	MENTAL MENTE	Ho svolto in scioltezza tutti gli allenamenti. La prox settimana sarà più impegnativa. Mi sento molto sereno nell'affrontare i vari cambi di ritmo. Sono curioso di affrontare i nuovi tempi previsti dall'allenamento. Per i lunghi corro ascoltando i podcast di Matteo Caccia, un flusso di parole che mi trasporta nelle strade delle mie città senza accusare la fatica del tempo.					