

COPENAGHEN		NOME >		CRISTIAN				ROAD MAP -4				23-apr 29-apr			
MINI ROAD MAP 2012	PESO Start / Week		CITTA'		ETA'		TIPO DIAB		ESORDIO DIABETE		TERAPIA	I:CHO	ULTIMA GLICATA		
	68,0	67,7	LAKE GARDA VERONA		40		1		2005		MDII	01:17	6,6		
	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA		
	ALLENAMENTO		ALTRO		RIPOSO		LIPIDICO		QUALITA'		RIPOSO		L42		
	TIPO				TRAIL		RIPETUTE		TRAIL				PROGRESSIVO		
ORA INIZIO				07.00		19.15		20.20				18.30			
DISTANZA				23,0		15,4		22,0				24,0			
DURATA				2.30.00		1.11.47		4.00.00				1.44.48			
FCM				-		-		153							
RITMO/PASSO MEDIO				0.06.31		0.04.40		0.10.55				0:04:22			
SCARPA				A3		A3		A5				A3			
NOTE ALLENAMENTO		TREKKING 1H		BIGIORNALIERO: TRAIL + DEFATICAMENTO SERALE DI 40' (+ 40 KM IN BICI)		5 RIPETUTE IN SALITA (6%) 4'24-4'28-4'30-4'28-4'28 (170 BPM) REC- 4'55 AL KM		TA8 = 22K X 1600 D+ terminato alle 2.30 a.m. con pause varie		RIPOSO		PROGRESSIVO PARZ. OFF-ROAD 12 K4'30 • 6 K 4'20 6 K 4'13			
UI DIE (BASELE / BOLO)		11	22	11	18	11	14	11	16	11	15	10	14	11	15
CHO (TOT DIE / TOT AF)		330	-	272	-	316	40	288	12	351	37	286	-	288	10
NR PICS / NR BG STICKS		7	6	5	5	5	6	4	6	4	5	5	5	4	6
BG AF (PRE / POST)		-	-	-	-	118	192	124	105	160	89	-	-	274	109
BG DIE (MIN / MAX)		87	234	85	182	73	194	94	133	85	160	62	222	109	274
NOTE NUTRIZIONALI						POMERIGGIO MANGIATO SCHIFEZZE A UNA FESTICCIOLA								IPER POMERIDIANA DA ERRATA VALUTAZIONE BOLO A PRANZO	
NOTE TERAPIA		GIORNATA STRANA DI SCOMPENSO: POMERIGGIO IN IPER NONOSTANTE CORREZ.												PRANZO PESANTE PRE-ALLENAMENTO	
STATS	NR ALL. WEEK		NR ALL. ROADMAP		TOT KM WEEK		TOT KM ROAD MAP		TOT TEMPO WEEK		TOT TEMPO ROAD MAP		VAR. PESO START / Week		
	4		8		84,4		159,3		9.26.35		18.29.31		-0,3 0,0		
	PASSO MEDIO WEEK		PASSO MEDIO Road Map		MEDIA FCM WEEK		MEDIA FCM Road Map		MEDIA KM SETTIMANA		MEDIA KM All ROAD MAP		SCARPA PIU' USATA		
	0.08.49		0.08.49		-		-		17,00		-		A3 0%		
	% LIPIDICO		% QUALITA'/GARA		% L42		% SCARICO		% RIPOSO		% ALTRO		TOTALE		
	57%		0%		0%		0%		29%		14%		100,00%		
	MEDIA CHO DIE/AF		MEDIA PICS/STICKS		TOT INSULINA DIE		MEDIA UI BASEALE & %		MEDIA UI & % BOLO		MEDIA BG PRE/POST AF		MEDIA BG MIN/MAX		
325 18		4,9 5,6		29		11,0 39%		17,5 61%		133 126		115 196			
10 RIGHE	ATLETICAMENTE		INIZIO DI SETTIMANA DEDICATO AL RIPOSO ... NOTTI IN BAITA E TRAIL NOTTURNI HANNO LASCIATO IL SEGNO. MERCOLEDI PERÒ MI SENTIVO RIGENERATO E HO CHIUSO UNA SETTIMANA CON OTTIME SENSAZIONI, INCLUSO IL PROGRESSIVO DOMENICALE CHE HO SPOSTATO ALLA SERA PER DARMICI QUALCHE ORA IN PIU' DI RECUPERO. RIPETUTE IN SALITA CORSE CON ESTREMA FACILITA' E A RITMI IMPORTANTI. STANTE I TRAIL PERCORSI, LA MEDIA AL KM NON FA TESTO!												
	METABOLICAMENTE		A PARTE IL LUNEDI, NULLA DI PARTICOLARE DA SEGNALARE. QUALCHE OVER 200 TARDO POMERIDIANO, MA CONOSCO LE CONTROMOSSE: SO CHE A PRANZO DEBBO ESSERE ESTREMAMENTE RIGOROSO CON IL BOLO. TRA IL SAPERE E IL FARE PERÒ CI STA IN MEZZO IL MARE ...												
	NUTRIZIONALMENTE		FESTICCIOLE IN GIARDINO, UN PO' DI PIGRIZIA AI FORNELLI ... IN SOMMA, HO UN PO' SGARRATO SUGLI ASPETTI "DIETA VARIA E EQUILIBRATA" ANCHE S HO MANTENUTO UN ALIMENTAZIONE BILANCIATA RISPETTO AI CONSUMI ENERGETICI!												
	MENTALMENTE		TRAIL O MARATONA ... QUESTO E' IL DILEMMA ... NON RIESCO A RESISTERE AL RICHIAMO DEL TRAIL ... NON STO COMUNQUE CERCANDO UN ALIBI PER COPENHAGEN DOVE DARO' TUTTO E FARO' QUELLO CHE IL MIO MOTORE MI CONSENTIRA'!												