

COPENAGHEN		NOME >		PIETRO				ROAD MAP -2				7-mag		13-mag	
MINI ROAD MAP 2012		PESO Start / Week		CITTA'		ETA'		TIPO DIAB		ESORDIO DIABETE		TERAPIA	I:CHO	ULTIMA GLICATA	
		70,0	69,5	BERGAMO		45		1		2008		CSII	01:23	6,7	
		LUNEDì		MARTEDì		MERCOLEDì		GIOVEDì		VENERDì		SABATO		DOMENICA	
ALLENAMENTO		RIPOSO		LIPIDICO		ALTRO		LIPIDICO		SCARICO		ALTRO		QUALITA'	
TIPO		FONDO LENTO		PROGRESSIVO		FONDO LENTO		CORSA FACILE		ALTRO		RITMO MARATONA			
ORA INIZIO		7.19		7.10		18.14		15.46		11.31		10.25			
DISTANZA		14,5		14,5		13,5		8,6		17,3		14,6			
DURATA		1.06.11		0.58.27		1.02.02		0.44.49		1.18.03		1.00.29			
FCM		130		145		130		119		142		142			
RITMO/PASSO MEDIO		0.04.33		0.04.01		0.04.36		0.05.14		0:04:30		0:04:09			
SCARPA		A3		A3		A3		A3		A3		A3			
NOTE ALLENAMENTO		Rigenerazione. Off-road domenicale ha lasciato il segno		Gambe ancora un po' imballate, ma battiti molto bene		Un po' di stanchezza...		Ho "passeggiato" con un amico parlando del più e del meno		Disastro...il caldo (32°) mi ha distrutto! BPM altissimi!		Ottimo! 4km risc e 10km @4'00" con BPM tra 148 e 150 Meteo (13°) mi ha sicuramente agevolato!			
UI DIE (BASELE / BOLO)		7	8	7	9	7	10	6	8	6	10	6	10	6	11
CHO (TOT DIE / TOT AF)		170		195	5	215	5	190	8	230	5	240	15	255	10
NR PICS / NR BG STICKS		5	6	5	5	6	7	5	6	5	7	5	8	5	6
BG AF (PRE / POST)				127	83	114	126	104	147	160	57	80	71	63	52
BG DIE (MIN / MAX)		46	120	67	127	51	126	46	147	57	160	50	193	35	201
NOTE NUTRIZIONALI		Inizio Ramadan (la bilancia segna 71,5kg)										Prima birra settimanale con pizza !!!		Bottiglia di Cartizze x festeggiare Confessione di Erika e buffet post cerimonia alquanto ricco!	
NOTE TERAPIA								Ulteriore riduzione basale sino a CPH							
STATS		NR ALL. WEEK		NR ALL ROAD MAP		TOT KM WEEK		TOT KM ROAD MAP		TOT TEMPO WEEK		TOT TEMPO ROAD MAP		VAR. PESO START / Week	
		6		20		83,0		311,4		6.10.01		23.43.33		-0,5 -0,5	
		PASSO MEDIO WEEK		PASSO MEDIO Road Map		MEDIA FCM WEEK		MEDIA FCM Road Map		MEDIA KM ALL Week		MEDIA KM All ROAD MAP		SCARPA PIU' USATA	
		0.04.27		0.04.34		135		138		13,83		15,57		A4 0%	
		% LIPIDICO		% QUALITA'/GARA		% L42		% SCARICO		% RIPOSO		% ALTRO		TOTALE	
		29%		14%		0%		14%		14%		29%		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	
214 8		5,1 6,4		15,9		6,4 41%		9,4 59%		108 89		50 153			
10 RIGHE	ATLETICA MENTE	Purtroppo lo stop forzato di febbraio non mi ha permesso di allenarmi come nelle mie intenzioni, ma la condizione è decisamente migliorata nelle ultime settimane. Ho sicuramente perso un po' di velocità, ma le gambe girano abbastanza bene e le sensazioni sono buone. Permane sempre il dolore al collo del piede destro.													
	NUTRIZIONAL MENTE	Stop a vino e birra durante la settimana! Ammessa solo la correzione del caffè con Sambuca (altrimenti non riuscirei a berlo!!!). Una birra media il sabato e una bottiglia di Cartizze la domenica, sono state e saranno le uniche eccezioni sino alla gara! Sostituiti nutella e cioccolato con marmellata per il dolce post-cena! Sono tornato a 69,5kg (anche se l'obiettivo è 68kg)....RAMADAN funziona!!!													
	METABOLICA MENTE	Ho ridotto ulteriormente la basale di una unità (attuale 6). Rapporto I:CHO è diventato 1:23/25. Gestione metabolica ancora sui generis....c'è da lavorare!													
	MENTAL MENTE	Sempre tranquillo e fiducioso per la gara, anche se non ho ancora deciso il ritmo (prudenza o spavalderia?). Spero di trovare delle buone condizioni meteo e non solo per correre, ma per trascorre una splendida vacanza in compagnia di amici.													