

CRISTIAN		WORKOUTS PARZIALI							DETTAGLI "BEST WORKOUT"	NOTE ATLETICHE / SENSAZIONI	NOTE METABOLICHE / NUTRIZIONALI	
TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D				
4 FEB > 10 FEB	TOT K	63,5	BICI	14,4		12,5	12,2		24,4	<p>VENERDÌ > RIPETUTE IN SALITA • 10X250 @ 59" MEDIA PEND 8% DOMENICA > 10X1K(410-REC4'30) MEDIA WORKOUT 4'23 RISC. INCLUSO</p> <p>S2 STIMATA= 4'19 AL KM</p>	<p>PICCOLO STATO INFLUENZALE CHE MI HA DEBILITATO PER 2 GG COSTRINGENDOMI AD AF LIMITATA TRA MARTEDÌ E MERCOLEDÌ. RIPRESOMI, HO SAPUTO SOSTENERE SIA LE RIPETUTE IN SALITA DEL VENERDÌ SIA QUELLE DA 1KM CON RECUPERO ATTIVO DELLA DOMENICA IN FORMA DI LUNGO CON VARIAZIONI.</p>	<p>GLICATA 6,7 E ANALISI BUONE. COLESTEROLO TOTALE 189 MA BUONO A 59.</p> <p>BASALE PORTATA A 12 U (8+4) A COLAZIONE RAPPORTO INSULINA CHO 1_20, 1_18/17 PRANZO E CENA</p>
	TOT TIME	05:32:19	1H	01:47:00		00:56:52	01:02:05		01:46:22			
	AVG PACE	05:14	ALTRO	TRAIL		PROGRESS	INTERVAL TRAINING		INTERVAL TRAINING			

CRISTIAN		WORKOUTS PARZIALI							DETTAGLI "BEST WORKOUT"	NOTE ATLETICHE / SENSAZIONI	NOTE METABOLICHE / NUTRIZIONALI	
TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D				
11 > 17 FEB	TOT K	79,4	5,5	13,0	11,6	14,8	13,5		21,1	<p>RIPETUTE IN SALITA MERCOLEDÌ 10X250 SALITA 8% MEDIA 4'06 PROGRESSIVO GIOVEDÌ: FARTLEK VENERDÌ CON 400 D+ MEZZA DI VERONA > 1H27 CON CALO DAL 10° KM IN POI</p>	<p>ALLA MEZZA DI VR SONO PARTITO TROPPO FORTE E HO PAGATO NEL FINALE. 5" SECONDI AL KM SEMBRANO POCHI, MA DA META' IN POI HO PAGATO! CI VUOLE PAZIENZA. COMUNQUE SENZA ACCORGERMENE CORRO DA 60 A 80 KM SETTIMANALI. PRIMA O POI RACCOGLIERO' I FRUTTI!</p>	<p>BUON COMPENSO GENERALE SENZA IPO. IPER CONTENUTE IN NUMERO E IN VALORE E TUTTE RAZIONALMENTE SPIEGABILI (VALUTAZIONE ERRATA CHO PER NEGLIGENZA O IMPRECIOSIONE)</p>
	TOT TIME	06:23:51	00:34:00	01:05:23	00:55:26	01:07:03	01:14:40		01:27:19			
	AVG PACE	04:50	TRAIL	LENTO	INTERVAL TRAINING	PROGRESS	FARTLEK		GARA			

CRISTIAN		WORKOUTS PARZIALI							DETTAGLI "BEST WORKOUT"	NOTE ATLETICHE / SENSAZIONI	NOTE METABOLICHE / NUTRIZIONALI	
TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D				
18 > 24 FEB	TOT K	60,3		12,5	12,0	13,1	12,5	10,0		<p>LAVORI COLLINARI E CORSA IN NATURA FREGANDOMENE DI TABELLE E RITMI. MERCOLEDÌ E GIOVEDÌ HO CORSO 1240 MT DI DISLIVELLO POSITIVO CON BUONE SENSAZIONI IN SALITA. STO CERCANDO DI USARE DI PIU' I PIEDI E MENO I QUADRICIPITI.</p>	<p>HO PAGATO LE DUE SETTIMANE CONSECUTIVE DI CARICO CON LUNGO IMPEGNATIVO E MEZZA DI VERONA VELOCE. GIOVEDÌ E VENERDÌ HO FATTO ALLENAMENTI A PIACERE PERCHE' NON REGGEVO LE RIPETUTE E HO DECISO DI SPOSTARE IL LUNGO AL LUNEDÌ PRENDENDOMI LA DOMENICA DI RIPOSO</p>	<p>BASALE 8+4 I_CHO 1:18 X 250 CHO DIE RAPIDA 13/15 UNITA' QUALCHE PASTO SENZA CONTARE I CHO E CONSEGUENTE LIEVE IPER RIENTRATA PUNTUALMENTE DOPO LA CORREZIONE</p>
	TOT TIME	05:24:38		00:57:38	01:29:00	01:14:00	00:59:00	00:45:00				
	AVG PACE	05:23		LENTO	TRAIL	TRAIL	LENTO	FARTLEK				

CRISTIAN		WORKOUTS PARZIALI							DETTAGLI "BEST WORKOUT"	NOTE ATLETICHE / SENSAZIONI	NOTE METABOLICHE / NUTRIZIONALI	
TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D				
25 FEB > 3 MAR	TOT K	91,8	29,2		11,4	14,2	12,6		24,4	LUENDI: QUASI 30 KM @ 4'23 IN SOLITUDINE. FINALE IN PROGRESSIONE. DOMENICA: 10X1 4'08/4'25 CON FINALE A TUTTA	I PROBLEMI AL GINOCCHIO NON MI ABBANDONANO, MA PER FORTUNA SI PRESENTANO PRIMA O DOPO IL WORKOUT E MENO NEL DURANTE (DISCESE A PARTE). 91 KM IN 7 GG CON DUE LUNGHICI VICINI MI FANNO COMUNQUE BENE SPERARE SULLA MIA TENUTA IN PIANO!	CON L'AUMENTARE DELLA FORMA SI RIDUCONO O ANNULLANO LE INTEGRAZIONI NEGLI ALLENAMENTI FINO A 1H30. NEI LUNGHICI GIUSTO IL NECESSARIO. STO PROVANDO A INTEGRARE CON BARRETTE A LENTO RILASCIO MISCHIATE A MIELE O MARMELLATA IN BUSTINE: OTTIMO MIX!
	TOT TIME	07:09:44	02:11:58	-	00:50:35	01:19:00	00:59:25		01:48:46			
	AVG PACE	04:41	LUNGO		LENTO	HILLRUN	FARTLEK		INTERVAL TRAINING			

CRISTIAN		WORKOUTS PARZIALI							DETTAGLI "BEST WORKOUT"	NOTE ATLETICHE / SENSAZIONI	NOTE METABOLICHE / NUTRIZIONALI	
TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D				
4 MAR < 10 MAR	TOT K	73,5	BICI	10,9	11,9	14,0		6,6	30,1	30K @ BRESCIA > LUNGO A 4'20 AL KM CON FINALE IN PROGRESSIONE.	HO PROGRAMMATO LA SETTIMANA PER ARRIVARE PIMPANTE A BRESCIA E COSI' E' STATO ANCHE SE NON PENSAVO DI AVERE TUTTA QUESTA BRILLANTEZZA. NON SONO ANCORA IN GRADO DI REGGERE I 4'15 AL KM MA CI SONO VICINO E QUINDI VALE LA PENA LAVORARCI SU ANCORA!	PROFILO BASALE IMMUTATO. LIEVE REGRESSIONE DEL RAPPORTO I:CHO TRA 1:17 E 1:15. LA BILANCIA DICE 68,5-69 KG A SECONDA DEL GIORNO. LA BIA DICE 9% DI MASSA GRASSA!
	TOT TIME	05:50:28	1H15	00:55:27	00:57:23	01:02:29		00:45:00	02:10:09			
	AVG PACE	04:46	ALTRO	LENTO	HILLRUN	PROGRESS		LENTO	LUNGO			

CRISTIAN		WORKOUTS PARZIALI							DETTAGLI "BEST WORKOUT"	NOTE ATLETICHE / SENSAZIONI	NOTE METABOLICHE / NUTRIZIONALI	
TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D				
11 MAR > 17 MAR	TOT K	84,7		11,7	10,9	13,3	10,0	8,0	28,0	AMALFI-PIANO DI SORRENTO 28K D+ 600 ! @ 4'42 DI MEDIA 7 KM FINALI @ 4'30 CON 4 KM DI SALITA E 200 D+	PENSAVO DI PAGARE DI PIU' IL LUNGO BRESCIANO. INVECE HO CORSO IN SCIOLTEZZA SU PERCORSI COLLINARI SOSTITUENDO IL FARTLEK ALLE RIPETUTE. IL LUNGO DI DOMENICA MI E' VENUTO BENE NONOSTANTE UN PROFILO ALTIMETRICO CHE NE RENDEVA DIFFICILE LA GESTIONE. L'USO DEL CARDIO QUI AIUTA PARECCHIO!	SETTIMANA A SORRENTO GESTITA MEGLIO DEL SOLITO. AUMENTATO L'APPORTO ENERGETICO E NUTRIZIONALE E ADEGUATO BOLO INSULINICO: HO FAME E 240 GR. DI CHO DIE NON MI BASTANO!
	TOT TIME	18:04:43		01:00:17	11:55:00	01:05:16	00:56:00	00:56:00	02:12:10			
	AVG PACE	46:50		LENTO	HILLRUN	FARTLEK	LENTO	HILLRUN	LUNGO			