

DA	A	LUN		MAR		MER		GIO		VEN		SAB		DOM		K
		K	TIPO	K	TIPO	K	TIPO	K	TIPO	K	TIPO	K	TIPO	K	TIPO	
28-gen	3-feb					9	FL					10	FM	13	FP	32
						FONDO						QUALITA'		FONDO		
		Stop Influenza		Stop Influenza		Ripresa allenamento dopo 10gg dis top per Influenza		riposo		riposo		30' FLL + 4 km FM (16'40") + 1 km defaticamento		5 km a 5'/km + 2km a 4'40"/km + 6 km a 4'30"/km		
<p>Metabolicamente : Nei giorni post influenza stò risettando le dosi insuliniche, mantengo buona gestione metabolica. Atleticamente : dopo 10 gg di stop per influenza pensavo di avere una condizione atletica peggiore. Ho avuto buone sensazioni durante gli allenamenti. Mentalmente : umore ottima per la ripresa dell'attività fisica dopo diversi giorni ostretto a letto.</p>																
4-feb	10-feb			12	IT	12	FP			10	FP	11	IT	18	FL	63
				QUALITA'		FONDO				QUALITA'		QUALITA'		FONDO		
		30' cyclette		20' riscaldamento + 10x1' forte 1' lento + 20' defaticamento		12,26 km in 1h, fondo progressivo		30' cyclette + stretching		10km in 47' , ultimi km in progressione 4'33", 4'26", 4'26", 4'15"		50' lenti con Valeria + 10 x 30" in salita con 1' recupero		17.85km in 1h35' a Fiè allo Sciliar – sterrato/asfalto collinare impegnativo		
<p>Metabolicamente : la permanenza in hotel e la voglia di assaggiare ogni delizia francese mi hanno causato diverse iperglicemie. Atleticamente : settimana intensa tra allenamenti di corsa e cross training in palestra. La velocità negli allenamenti di qualità c'è, manca la tenuta nel fondo. Troppa differenza di ritmo tra gli allenamenti di qualità e gli allenamenti di fondo. Mentalmente : sono in trasferta a Montellier per lavoro. Posto bellissimo, temperature primaverili, piste ciclabili per correre ovunque. Stò benissimo!</p>																
11-feb	17-feb			11	FK	14	FL		AS		AS	15	FK	20	FLP	60
				QUALITA'		FONDO								FONDO LENTO PROG		
		riposo		20' risc. + 5 x 1000m rec. 3' (4'05" , 4'02" , 4'00" , 3'57" , 3'55" – rec. Media 5'30") + 5' def		14 km in 1h10'		30' palestra + addominali + stretching		30' palestra + addominali + stretching		20' risc. + 3x 2000m (8'16" , 8'14" , 8'13") rec. 1Km in 5'30" + 10' def.		20.2 km in 1H39' in progressione		
<p>Metabolicamente : stò metabolizzando la cucina francese e ho trovato il giusto dosaggio delle insuline. Qualche iperglicemia sussiste, causata soprattutto dalle cene a tarda ora. Atleticamente : Negli allenamenti di qualità su distanze brevi tutto ok, ma aumentando la distanza delle ripetute ho troppa difficoltà a mantenere i ritmi prefissati. Mentalmente : Stò facendo orari assurdi, vita quotidiana piena di impegni ma sono motivatissimo negli allenamenti.</p>																

18-feb	24-feb	AS	12	FK	13	FL	6	FLP	20	FLP		AS	15	FM	69	
		QUALITA'		FONDO		FONDO LENTO PROG		FONDO LENTO PROG		FONDO LENTO PROG		FONDO LENTO PROG		FONDO MEDIO		
		Palestra + stretching	20' risc. + 10 x 400m (125"-1'30") rec. 200M (1'10") + 15' def.		13.3 km in 1h04'		6km in progressione + addominali		20.2km in 1h38' in progressione		Palestra + addominali + stretching		4km riscaldamento + 8 km fondo medio + 3 km defaticamento			
<p>Metabolicamente : buoni compensi. Anche se mi trovo all'estero riesco ad avere una corretta alimentazione. Mangio di tutto ma con coscienza.</p> <p>Atleticamente : Mi accorgo che lo stop di 10 gironi per influenza si fa sentire. Ho affrettato un po' i tempi nel recupero e adesso stò avvertendo un po' di stanchezza. Ho comunque svolto tutti gli allenamenti in programma..</p> <p>Mentalmente : Anche se sono stanco, ho sempre tanta voglia di fare attività fisica. Correre in pantaloncini e maglietta a febbraio non capita sempre.</p>																
25-feb	3-mar	6	FP	13	FL			13	FK	20	FL			17	FK	69
		FONDO		FONDO		FONDO		QUALITA'		FONDO		FONDO		QUALITA'		
		6 km in progressione su percorso collinare a Castelnau Le Lez + palestra + stretching	13 km in 1h01' fondo lento allegro		riposo		15' risc. + 6 x 1000m (circa 3'58") rec. 3' 5'30" + 10' def.		20.2 km in 1h38		riposo		4 km risc. + 3 x 3km rec. 1km (12,38" rec. 4'48", 1237" rec. 4'47", 12'27" rec. 4'38") + 1 km def.			
<p>Metabolicamente : buon compenso.</p> <p>Atleticamente : Dolori al ginocchio destro e al vasto mediale sinistro. Nei primi minuti degli ultimi due allenamenti accuso dolore/fastidio, poi non avverto più nulla. Tutti gli allenamenti svolti correttamente. La settimana prossima è di scarico, cercherò di riposarmi e di curare gli acciacchi.</p> <p>Mentalmente : Le temperature primaverili francesi ormai sono un ricordo. Qui in Italia ho rimesso abbigliamento invernale, ma va bene così, massima flessibilità.</p>																
<p>Considerando la precaria condizione atletica a fine gennaio (causa influenza), mi trovo ad un mese di distanza con una buona condizione. Ho cercato di accorciare i tempi di recupero e nelle ultime due settimane ho accusato un po' di stanchezza ma era preventivabile. L'obiettivo di correre la mezza maratona in 1h25' è forse troppo ambizioso, cercherò di allenarmi con criterio, modificando i ritmi in base alle mie attuali possibilità. Ho svolto diversi allenamenti con glucometro al seguito, cercando di curare le integrazioni, glicemie e di testare il compenso/gestione metabolica nei diversi tipi di allenamento.</p>														tot K	290	