

ULTRA MELLITO ROADMAP	NOME			WEEK 4/10		13-giu	19-giu
	CRISTIAN "OLMISSIMO"			TIPO DIABETE	ESORDIO DIABETE	TERAPIA	ULTIMA GLICATA
	PESO (lunedì a digiuno)	CITTA'	ETA'				
	68,6	VR ITALY	1971	DM 1	2005	MI	AIC 6,5
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
ALLENAMENTO	Riposo	Lipidico	Qualità	Scarico	Lungo	Lungo	Riposo
TIPO		COLLINARE	CORSA IN SALITA	FONDO LENTO	GARA	GARA	
DISTANZA (KM)		15,7	9,5	6,0	90,0		
ORA INIZIO		18.50	19.00	20.30	15.00		
DURATA		1:26:48	1:13:57	0:40:00	14:16:00	continua da venerdì	
D+		455	780		5000		
SCARPA		NIKE PEGASUS	ALTRA A5	NIKE PEGASUS	NIKE PEGASUS		
NOTE ALLENAMENTO (ritmo, fcm, consumi, altro)		sorprendente brillantezza!	30' risc in discesa + 45' in salita in ritmo	Sansepolcro AR ... non competitiva a passo lento	Trail 3v		
BASALE UI DIE	13	13	13	11	8	13	13
BOLO UI DIE	16	21	14	16	7	17	20
TOT CHO DIE	287	381	305	367	471	462	379
TOT CHO IN AF (PRE,IN,POST)	-	-	20	0	326	77	-
BG RISVEGLIO	148	122	102	69	79	102	108
BG PRE AF	-	181	74	98	162	-	-
BG POST AF	-	131	106	102	-	88	-
BG MEDIA DEL GIORNO	130	129	99	105	120	110	133
NOTE NUTRIZIONALI		Pizza con bolo combo					
NOTE METABOLICHE	5 PICS -CGM ON (RANGE 77-191)	CGM OFF - 6 PICS (6 BG RNG 105-181)	CMG OFF - 4 PICS (5BG RNG 74-135)	CGM OFF - 6 PICS (8 BGRNG 69-202)	CGM ON - 3 PICS (RANGE 54-205)	CGM ON - 5 PICS (range 88-146)	CGM ON - 7 PICS (RNG 78-185)
ULTRA	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	TOT TEMPO SETTIMANA	TOT TEMPO DA INIZIO	VAR. PESO DA INIZIO
	4	19	121,2	409,6	17.36.45	92.22.59	0,1
RIEPILOGO	TOT D+ SETTIMANA	TOT D+ DA INIZIO	% LIPIDICO	% QUALITA' E TECNICA	% SCARICO / RIPOSO	% LUNGHI & GARE	SCARPA & %
	6235	19677	14,29%	14,29%	42,86%	28,57%	NIKE PEGASUS 75%
STATS	MEDIA CHO TOT DIE	MEDIA CHO TOT IN AF	MEDIA UI & % BASALE	MEDIA UI & % BOLO	BG MEDIA DEL GIORNO	BG MEDIA IN AF	BG MEDIA RISVEGLIO
	378,9	105,8	12,0 43,08%	15,9 56,92%	118,0	117,8	104,3
10 RIGHE	ATLETICA MENTE	I TIMORI PER GLI ECCESSIVI SBALOTTAMENTI TRA LAVORO, MANUTENZIONI MONTANE, VIAGGI E TRASFERTE AL CENTRO, ALLENAMENTI TIRATI, PRIVAZIONE DI SONNO SONO SVANITI IN CORSA: A PARTE QUALCHE CAMBIO DI RITMO NELLA PRIMA META' DI GARA, HO GESTITO BENE LA CORSA ANCHE SE IL PASSO PER UNA 160 DOVRA' ESSERE MOLTO PIU' LENTO E REGOLARE. UNA 90 KM PERDONA, UNA 160 NO! ORA SMALTIAMO LA FATICA E RIPARTIAMO DA LUNEDÌ CON UNA SGAMBATA IN BICI!					
	NUTRIZIONAL MENTE	HO MANGIATO BENE E ABBASTANZA CONTROLLATO. AL 3V HO AZZECCATO ALLA PERFEZIONE LA GESTIONE DEI PASTI PREGARA. NEL DURANTE HO SOFFERTO LA MANCANZA CRONICA DI CIBI "PALATABILI"AL SEGUITO ... I PANINI ALLA COPPA E BURRO DI ARACHIDI NON MI HANNO SODDISFATTO. MOLTO MELGIO LE DUE FETTE DI PIZZA OFFERTE DAGLI ALPINI. RISTORI: FANTASTICO IL BRODO CALDO, LA PASTA ERA BUONA MA NON CALDA. HO INTEGRATO MENO MA CON PIU' ZUCCHERI SEMPLICI E LIQUIDI PROPORZIONALMENTE A QUANTO PREVISTO (COCA E THE' DOLCE SOPRATTUTTO). CALDO E UMIDITA' INFERNALI: ACQUA, ACQUA, ACQUA... SALI E BIRRA ... PECCATO NON FOSSE FRESCA!					
	METABOLICA MENTE	SETTIMANA IN CONTROLLO. IN GARA STRATEGIA PERFETTA PRIMA, DURANTE E DOPO. QUALCHE PICCO DI BREVE DURATA CONSEGUENZA DEGLI ZUCCHERI SEMPLICI MA PER LO PIU' GLICEMIE STABILI TRA 90 E 130. IPO NO PROBLEM! CHE DIRE ... L'ESTREMA SENSIBILITA' ALL'INSULINA SVILUPPATA GRAZIE ALL'ATTIVITA' FISICA MI CONSENTE DI GESTIRE IN SINERGIA CON LA BASALE DOSI DI CHO E INTEGRAZIONI SENZA L'UTILIZZO DI ANALOGO ULTRARAPIDO MANTENENDO BUON COMPENSO E EFFICIENZA ATLETICA. MUMBLE MUMBLE ... ANCHE LA TRADIZIONALE E VITUPERATA TERAPIA MULTIINIETTIVA CONSENTE OTTIMI RISULTATI SE GESTITA CON OCULATEZZA IN DOSAGGI, TIMING E TIPOLOGIA.					
	MENTAL MENTE	OUR HEAD IS THE ANSWER! IL TRAIL E' TUTTO TESTA E ... PAZIENZA ... LA PRIMA CE L'HO, LA SECONDA UN PO' MENO ... VORREI TUTTO E SUBITO, IL TRAIL INSEGNA INVECE A CENTELLINARE LE ENERGIE E A FREGARSENE DELL'AVVERSARIO: FANTASTICO L'ARRIVO ALLE 5 DI MATTINA NEL TOTALE SILENZIO DEL CAMPO SPORTIVO DESERTO! AVANTI COSI!					