

ULTRA MELLITO ROADMAP	NOME			WEEK 1 / 10		23-mag	29-mag
	CRISTIAN "OLMISSIMO"			TIPO DIABETE	ESORDIO DIABETE	TERAPIA	ULTIMA GLICATA
	PESO (lunedì a digiuno)	CITTA'	ETA'				
	68,5	VR ITALY	39	DM 1	2005	MI	AIC 6,5
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO	Scarico	Lipidico	Qualità	Lipidico	Tecnica	Riposo	Lungo
TIPO	BICI	COLLINARE	CORSA IN SALITA	COLLINARE	CIRCUIT TRAINING		TRAIL
DISTANZA (KM)	*36k	16,9	5,0	16,9	11,7		22,0
ORA INIZIO	12.15	18.00	19.40	21.15	17.20		07.15
DURATA	*01:07	1:58:41	0:45:00	2:00:34	1:02:34		3:23:05
D+		570	780	576	360		2000
SCARPA		ALTRA A5	ALTRA A5	ALTRA A5	NIKE PEGASUS		ALTRA A5
NOTE ALLENAMENTO (ritmo, fcm, consumi, altro)	36K AGILITA' AVG 29 KMH	BALISAGGIO RNT ALTRA A5 = lasportiva raptor	CORSA IN SALITA AL POSTO DELLE RIPETUTE	ROCCA NIGHT TRAIL IN GRUPPO A PASSO CONTROLLATO	25' warm up 13x1' forte/piano + def	seduta chinesiológica anticipata al venerdì mattina	TRAIL ORSA 2011 ... ritmo lento in gruppo
BASALE UI DIE	14	13	13	13	12	12	13
BOLO UI DIE	16	14	14	17	16	18	22
TOT CHO DIE	348	319	315	390	394	365	521
TOT CHO IN AF (PRE,IN,POST)	35	24	18	25	0	*	30
BG RISVEGLIO	103	91	96	105	58	105	230
BG PRE AF	123	165	126	146	213	*	172
BG POST AF	103	111	173	113	113	*	118
BG MEDIA DEL GIORNO	117	116	121	115	127	115	137,0
NOTE NUTRIZIONALI	50 CC BIRRA A PRANZO	75 cc sidro tra pranzo e cena	ALCOOL FREE	BEER NO LIMITS!	TROPPO VINO A CENA	PASTI ABBONDANTI IN CONVIVIALITA'	PASTI ABBONDANTI IN CONVIVIALITA'
NOTE METABOLICHE	7 BG CHECKS (range 70-172)	6 BG CHECKS (RANGE 91-165)	6 BG CHECKS (RANGE 95-173)	6 BG CHECKS (RANGE 96-156)	5 BG CHECKS (RANGE 58-213)	4 BG CHECKS (RANGE 105-132)	8 BG CHECKS (RANGE 96-230)
ULTRA	NR ALL. SETT.	NR ALL. TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	TOT TEMPO SETTIMANA	TOT TEMPO DA INIZIO	VAR. PESO DA INIZIO
	6	6	72,5	72,5	9.09.54	9.09.54	-
RIEPILOGO	TOT D+ SETTIMANA	TOT D+ DA INIZIO	% LIPIDICO	% QUALITA' E TECNICA	% SCARICO / RIPOSO	% LUNGI & GARE	SCARPA & %
	4286	4286	28,57%	28,57%	28,57%	14,29%	ALTRA A5   80%
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	22,0	12,9   43,48%	16,7   56,52%	121,0	139,7	112,6
10 RIGHE	ATLETICA MENTE	SE IL BUON GIORNO SI VEDE DAL MATTINO, L'ULTRA ROAD MAP E' INIZIATA BENE. VEDREMO "NEL CAMMIN DI NOSTRO TRAIL" COME REAGIRO' AL PROGRESSIVO AUMENTO DI KM, D+ E SITUAZIONI DI PRIVAZIONE DI SONNO, GLICOGENO, RECUPERO E COMODITA'. SETTIMANA SENZA ESAGERARE RISPETTANDO TEMPI, FREQUENZE E DIFFICOLTA'!					
	NUTRIZIONAL MENTE	NON SENZA SACRIFICI STO CERCANDO DI FAR DIVENTARE PARTE DEL MIO QUOTIDIANO ALIMENTAZIONE EQUILBRATA, ENERGETICA E SANA MANTENENDO UN APPORTO CALORICO PROPORZIONATO E SENZA ABUSO DI ALCOOL, GRASSI E APPORTO PROTEICO (NON CI RIESCO SEMPRE SPECIE NELLE TROPPE OCCASIONI CONVIVIALI). MI SONO IMPOSTO ALCUNI ALCOOL FREE DAY. WEEKEND A MANGIARE COME UN VITELLONE (VEDI CHO DIE) ... L'ULTIMO CHE MI CONCEDO IN QUESTA ROAD MAP!					
	METABOLICA MENTE	RITORNATO AD ALLENAMENTI COSTANTI, LIEVI VARIAZIONI SU BASALE SEMPRE IN UNICA SOLUZIONE DOPO CENA. NON PENSO DI DIMINUIRE ULTERIORMENTE IN CONSIDERAZIONE DEI SUBSTRATI UTILIZZATI NEL TRAIL. ESTEMPORANEI GUIZZI GLICEMICI CONSEGUENZA DEGLI ECCESSI A TAVOLA. L'AF AIUTA MA NON FA MIRACOLI!					
	MENTAL MENTE	ANCORA NON HO TROPPO PENSIERI ... PROGRAMMARE LA PREPARAZIONE DISTRIBUENDO LE SEDUTE MI HA DISTRATTO DA PAURE E PIPPE MENTALI LASCIANDO PREVALERE ENTUSIASMO, LUCIDA FOLLIA E SPIRITO DI AVVENTURA: W LA RESILIENZA APPLICATA A 360° GRADI!					