

ULTRA MELLITO ROADMAP	NOME CRISTIAN "OLMISSIMO"			WEEK 2 / 10		30-mag	5-giu
	PESO (lunedì a digiuno)	CITTA'	ETA'	TIPO DIABETE	ESORDIO DIABETE	TERAPIA	ULTIMA GLICATA
	68,6	VR ITALY	39	DM 1	2005	MI	AIC 6,5
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO	Scarico	Lipidico	Riposo	Lungo	Tecnica	Riposo	Gara
TIPO	BICI	COLLINARE		TRAIL	FARTLEK	ALTRO	TRAIL
DISTANZA (KM)	*37k	15,1		50,6	12,0		20,5
ORA INIZIO	12.45	18.50		02.28 a.m. (notte)	18.50		09.00
DURATA		1:20:19		6:30:02	0:58:45		2:24:00
D+		450		2116	347		1126
SCARPA		NIKE PEGASUS		ALTRA A5	INOV ROCLITE		INOV ROCLITE
NOTE ALLENAMENTO (ritmo, fcm, consumi, altro)	300d+, 1h14, AVG 26,9 AGILITA' + 4K SALITA 5%	1h fl + 20 min in progressione		ginocchia ko lasportiva così così fatica tanta!	h 10.00 seduta chinesiologica	BBQ DISTRUTTIVO	EL GIR DE LE MALGHE FCM 157
BASALE UI DIE	13	13	11	13	13	11	13
BOLO UI DIE	18	17	17	16	14	16	16
TOT CHO DIE	355	353	318	531	329	290	322
TOT CHO IN AF (PRE,IN,POST)	24	0	-	150	20	-	38
BG RISVEGLIO	150	136	146	119	100	91	113
BG PRE AF	106	213	-	182	123	-	184
BG POST AF	103	86	-	89	133	-	108
BG MEDIA DEL GIORNO	125	122	121	107	119	129	
NOTE NUTRIZIONALI				In allenamento ho integrato più del previsto		ALCOOL, CARNE E GRASSI IN ECCESSO!	ho fatto il bravo ... come i bambini dopo la romanzina
NOTE METABOLICHE	7 bg checks (range 86-182)	6 BG CHECKS (range 86-213)	CGM ON @ 8 p.m. (RANGE 71-253 - 24h )	RANGE 62-182 (SU 12 BG DA CGM OGNI 2 H)	10 BG CHECKS CGM ON RANGE 96-142	CGM ON (RANGE 92-196)	CGM ON 10 BG CHECKS (72-214)
ULTRA	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	TOT TEMPO SETTIMANA	TOT TEMPO DA INIZIO	VAR. PESO DA INIZIO
	5	11	98,2	170,7	11.13.06	20.23.00	0,1
RIEPILOGO	TOT D+ SETTIMANA	TOT D+ DA INIZIO	% LIPIDICO	% QUALITA' E TECNICA	% SCARICO / RIPOSO	% LUNGHİ & GARE	SCARPA & %
	4039	8325	14,29%	14,29%	42,86%	28,57%	INOV ROCLITE 50%
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
	356,9	46,4	12,4 43,28%	16,3 56,72%	120,5	132,7	122,1
10 RIGHE	ATLETICA MENTE	HO MAL DIGERITO IL LUNGO IN NOTTURNA A META' SETTIMANA E ANCOR MENO IL BBQ CON AMICI DEL SABATO. LA GARA, GIÀ UN AZZARDO DI SUO E, E' STATA DUNQUE MENO PERFORMANTE DI QUANTO AUSPICATO: NON NE AVEVO. GINOCCHIA COSÌ COSÌ ... VEDIAMO ... RAPTOR ZERO SU BAGNATO E DUNQUE RITORNO A INOV ROCLITE ANCHE SE SONO GAMBE E CONCENTRAZIONE A FARE LA DIFFERENZA! LA PREPARAZIONE DI UN ULTRA NON E' COMPATIBILE CON IL "GARE A TUTTA" SENZA DOVUTO SCARICO MENTALE E FISICO.					
	NUTRIZIONAL MENTE	SETTIMANA INIZIALMENTE CONTROLLATA CON UN APPORTO CHO DIE 300-350 GR E RAPPORTO MACRONUTRIENTI 55%30%15%, ROVINATA DA UN BBQ DISTRUTTIVO CON VOMITO, DISSENTERIA E MALESSERE GENERALE PROPRIO IL GIORNO PRIMA DELLA GARA. SONO UN CRETINO: LAVORARE SULLA RESILIENZA NUTRIZIONALE.					
	METABOLICA MENTE	BASALE 11-12 NEI GIORNI CON ATTIVITA' FISICA IMPORTANTE, 13 PER I GIORNI DI RIPOSO O A LIMITATA ATTIVITA' (SCARICO, RIPOSO, LIPIDICI LENTI E BREVI). RAPPORTI I:CHO 1:22/25 A COLAZIONE 1:18 - 1:20 ALTRI PASTI. SENSORE PER "CGM" MONTATO DA MERCOLEDÌ A DOMENICA. I LUNGHİ MI SERVONO PER CAPIRE COME, QUANTO E SE MODIFICARE TERAPIA.					
	MENTAL MENTE	E' IMPOSSIBILE DISSE L'ORGOGGIO, E' RISCHIOSO DISSE L'ESPERIENZA, E' INUTILE TAGLIO' CORTO LA RAGIONE, PROVACI, SUSSURRO' IL CUORE! TI FREGO IO RISPOSE IL BARBEQUE! CI PROVO: NON E' UNO SCHERZO ... NON POSSO SGARRARE ... BBQ IN PRIMIS. SPERO DI AVER IMPARATO LA LEZIONE! DELUSO DAL MIO LASSISMO, GUARDO AVANTI!					