

ULTRA MELLITO ROADMAP	NOME CRISTIAN "OLMISSIMO"				WEEK 3 / 10		6-giu	12-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	Riposo	Riposo	Lipidico	Lungo	Qualità	Lungo		
TIPO			COLLINARE	TRAIL	FARTLEK	TRAIL		
DISTANZA (KM)			17,6	38,0	14,1	48,0		
ORA INIZIO			07.25	09.15	17.10	23.00	in notturna ...	
DURATA			1:37:16	5:07:00	1:04:00	9:11:51		
D+			459	2086	110	2462		
SCARPA			NIKE PEGASUS	NIKE PEGASUS	NIKE PEGASUS	INOV ROCLITE		
NOTE ALLENAMENTO (ritmo, fcm, consumi, altro)		RIPOSO FORZATO CAUSA METEO. SPOSTATO IN AVANTI DI UN GIORNO	fcm 152. gambe ok!	LUNGO UN PO' MENO CORPOSO ... MA OTTIMO!	FLAT: 30' FL @ 4'42 15X1' FORTE/PIANO AVG 4'36	esplorazione AST Croce di Marone-Bazena	Allenamento in notturna in privazione assoluta di sonno	
BASALE UI DIE	13	13	11	13	13	10	13	
BOLO UI DIE	17	16	16	13	14	18	21	
TOT CHO DIE	296	295	345	384	311	494	422	
TOT CHO IN AF (PRE,IN,POST)	-	-	20	141	10	164	V. SABATO	
BG RISVEGLIO	144	109	126	106	98	83	ALL NIGHT LONG	
BG PRE AF	-	-	126	111	185	109	-	
BG POST AF	-	-	89	145	90	109	-	
BG MEDIA DEL GIORNO	139	128	120	111	118	114	113	
NOTE NUTRIZIONALI						CENA E BOLO A 2 H DALLO START	PASTI ABBONDANTI E PIZZA CON DOLCE	
NOTE METABOLICHE	5 PICS - CGM ON (RANGE 86-220)	5 PICS - CGM OFF 7 BG CHECKS (RANGE 70-222)	5 PICS - CGM ON (RANGE 81-172)	4 PICS - CGM ON (RANGE 73-172)	4 PICS - CGM ON (RANGE 81-185)	6 PICS - CGM ON (RANGE 53-202)	5 PICS - CGM ON (RANG 73-191)	
ULTRA	NR ALL. SETT.	TOT. ALL. DA INIZIO	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	TOT TEMPO SETTIMANA	TOT TEMPO DA INIZIO	VAR. PESO DA INIZIO	
	4	15	117,7	288,4	17.00.07	37.23.07	0,1	
	TOT D+ SETTIMANA	TOT D+ DA INIZIO	% LIPIDICO	% QUALITA' E TECNICA	% SCARICO / RIPOSO	% LUNGHY & GARE	SCARPA & %	
RIEPILOGO	5117	13442	14,29%	14,29%	28,57%	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	
	363,9	83,8	12,3   42,79%	16,4   57,21%	120,4	120,5	111,0	
10 RIGHE	ATLETICA MENTE	2 LUNGHY (1 IN NOTTURNA) IN 1 SETTIMANA ... 5000 D+ E 118KM NELLE GAMBE ... SPERO DI NON AVER CHIESTO TROPPO AL MIO FISICO. ALLE MIE ARTICOLAZIONI ... CERCO DI NON PERDER SCORREVOLEZZA (V. FARTLEK IN PIANURA) E ALLO STESSO TEMPO DI CORRERE REGOLARE E LEGGERO E AL RISPARMIO NEI LUNGHY. SE VOGLIO SFANGARLA DEVO FICCARMY IN MENTE CHE IL RITMO PER UN ULTRA TRAIL E' ASSAI PIU' LENTO DI QUELLO CHE HO NELLE GAMBE IN ALLENAMENTO!						
	NUTRIZIONAL MENTE	INTRAPRESO IL GIUSTO PERCORSO .... SETTIMANA PIU' EQUILIBRATA ARGINANDO LA FAME ATAVICA. DIETA COMMISURATA ALL'AUMENTATO DISPENDIO ENERGETICO. DOPO IL LUNGO HO MANGIATO DI GUSTO E IN ABBONDANZA.						
	METABOLICA MENTE	HO INIZIATO A INDICARE ANCHE IL NUMERO DI INIEZIONI (PICS) GIORNALIERE, UN ULTERIORE DATO SU CUI INTERROGARSI ... PREMETTO CHE PARTO DA UNA TERAPIA BASE CHE PREVEDE 4 INIEZIONI (1 DI BASALE + PRONTA AI PASTI, SOLITAMENTE 3). LE INIEZIONI IN PIU' SONO DUNQUE CORREZIONI O BOLI COMBO. CURIOSITA': RANGE GLICEMIE LUNGO IN NOTTURNA (MIN 54-MAX 109) ...80% DEL TEMPO TRA 70 E 90.						
	MENTAL MENTE	IL TRAIL NON VUOL PENSIERI ... MA BISOGNERA' PUR FARLE PASSARE QUESTE 35 ORE E PIU' ... L'APPROCCIO MENTALE NON DOVRA' ESSERE QUELLO AD UNA GARA, MA AD UN'ESPLORAZIONE ... RISPARMIARE LE ENERGIE DI SICURO SERVIRA', MA BISOGNERA' SOFFRIRE, MORIRE E RISORGERE PIU' VOLTE ... SUPERANDO I DOLORI, LA FATICA, L'ARRENDEVOLEZZA ... E GIUNTI ALLA FINE, DOPO UN BUON SONNO, RITROVARE AL BISOGNO IL SORRISO!						