

# BLOCCO 5 • UTRM 2013 OLMISSIMO

15 LUG > 21 LUG

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE	#DIV/O!							
BOLOS BASAL	#DIV/O!	DATI METABOLICI NON RACCOLTI						
CHO	#DIV/O!							
K	39,6	-	-	7,0		11,0	8,6	13,0
TOT TIME	04:31:00			00:48:00		01:10:00	01:08:00	01:25:00
D+	1772			310		442	660	360
SCARPA / NOTE				CASCADIA		HOKA	HOKA	CASCADIA
WO #	4			SHORT TRAIL		TRAIL ROULANT	TRAIL VERTICAL	TRAIL LENTO
•								
PACE	06:51							

TRAIL VERTICAL = BUONA VAM (PRAI-TREDES PIN IN 29') ... IN DISCESA SONO INCHIODATO.

## BEST WORKOUT

## NOTE ATLETICHE

## NOTE METABOLICHE/NUTRIZIONALI

SETTIMANA DI SCARICO CON KMETRAGGIO E D+ RIDOTTI. MANTENGO BUONA VELOCITA' ASCENSIONALE. HO TESTATO LE HOKA MA CONTINUO A PREFERIRE LE SCARPE TRADIZIONALI ANCHE SE IL MODELLO DA ME PROVATO E' COMODO E AMMORTIZZATO. VORREI FARE DI PIU' MA SEGUO IL BUON SENSO E NON L'ISTINTO

MEDIOCRAMENTE DIABETICO E MEDIOCRE COMPENSO RELATIVAMENTE A GLICEMIE AL RIVEGLIO E POMERIDIANE. E' QUI CHE PECCO. QUALCHE LEGGEREZZA NELLE INTEGRAZIONI IN ALLENAMENTO, A VOLTE TROPPO RITARDATE CON LIEVE TENDENZA IPOGLICEMICA EVITABILE CON UN PO' PIU' DI "ARGUTEZZA".

TOT UI DIE / %BASEALE/BOLO			I:CHO RATIO
###	###	###	#DIV/O!

22 LUG > 28 LUG

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE	#DIV/O!							
BOLOS BASAL	#DIV/O!	DATI METABOLICI NON RACCOLTI						
CHO	#DIV/O!							
K	109,9		17,3		12,6		80,0	-
TOT TIME	20:09:00		1:56:00		1:07:00		17:06:00	
D+	6800		900		400		5500	
SCARPA / NOTE			CASCADIA8		CASCADIA8N		TDH	
WO #	3		TRAIL VERTICAL		HILLY		GARA	
•								
PACE	11:00							

TRANS D'HAVET > VEDI REPORT SUL SITO. DELUSO DA UNA PRESTAZIONE OPACA E NON IN LINEA CON GLI ALLENAMENTI SVOLTI, OLTRE A QUELLO CHE CREDO DI VALERE. O MI SOPRAVALUTO, O SONO FINITO ATLETICAMENTE O SBAGLIO QUALCOSA NELLA TATTICA DI GARA O IL CALDO UMIDO MI AMMAZZA. FORSE TUTTE E TRE LE COSE!

SETTIMANA GESTITA PER ARRIVARE PIMPANTE ALLA TRANS D'HAVET GESTENDO ALLENAMENTI CON CALDO E UMIDITA'. GAMBE UN PO' DURE MA SEDUTA CHINESIOLOGICA E STRETCHING PER SCIogliere MUSCOLI E AGGIUNGERE FLESSIBILITA'. MA EVIDENTEMENTE NON BASTA!

CONTINUO A FARMI SORPRENDERE DA LIEVI IPO IN ALLENAMENTO, TUTTE DOVUTE A ECCESSIVO RITARDO (PIGRIZIA, STORDITISMO) NELL'ASSUNZIONE DI PICCOLE QUANTITA' DI CHO QUANDO I RITMI SI FANNO PIU' INTENSI E SPESSO COSI' E' IN SALITA VISTO CHE SPINGO BENE CON GRAN TRAZIONE!!! PROFILO BASEALE DA RIVEDERE!

TOT UI DIE / %BASEALE/BOLO			I:CHO RATIO
###	###	###	#DIV/O!

29 LUG > 4 AGO

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE	#DIV/O!							
BOLOS BASAL	#DIV/O!	DATI METABOLICI NON RACCOLTI						
CHO	#DIV/O!							
K	73,5		7,0	14,5	12,0		BICI?	40,0
TOT TIME	4:09:00		0:45:00	1:27:00	1:57:00			
D+	1785		290	495	1000			
SCARPA/NOTE								
WO #	3		SHORT TRAIL	TRAIL LENTO	TRAIL VERTICAL			
•								
PACE	03:23							

BEST WORK OUT: CUCCOVERTICAL ... 700 D+ A 1200 DI VAM FACILIIII!

RIPRESO AD ALLENARMI E COME AL SOLITO BUON RECUPERO DALLE GARE LUNGHE. EFFICIENTE E VELOCE, SPECIE IN SALITA. RIBADISCO CHE SONO "VELOCISSIMO" SULLE SALITE SECHE E ANCHE IN DISCESA PER LA PRIMA VOLTA, CON LE TRABUCO AI PIEDI, VADO BENE. NON SO CHE DIRE. IN ALLENAMENTO CAMPIONE IN GARA COGLIONE!

HO RIDOTTO LIEVEMENTE LA BASEALE 8+7 (15 U) E CERCO DI LAVORARE CON PIU' ATTENZIONE SUI BOLI AI PASTI PER AVERE BUON COMPENSO ANCHE AL RISVEGLIO E POSTPOMERIDIANO. NON CI SONO ANCORA RIUSCITO MA E' SOLO UNA QUESTIONE DI VOLONTA' ... E DICI NIENTE!

TOT UI DIE / %BASEALE/BOLO			I:CHO RATIO
###	###	###	#DIV/O!