

# BLOCCO 6 • UTRM 2013 OLMISSIMO

04 AGO > 10 AGO

TOTALI / MEDIE	L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOULS BASAL	14,4	14	14	14	16	15	14
	24,6	26	24	23	21	27	24
CHO	314	297	298	303	273	354	316
K	50,6	9,5		12,6		12,5	16,0
TOT TIME	05:36:21	01:09:00		01:25:00		01:23:21	01:39:00
D+	2200	400		700		500	600
SCARPA / NOTE							
WO #	4						
•							
PACE	06:39	HILLY		TRAIL VERTICAL		HILLY	HILLY

**BEST WORKOUT**

ALLENAMENTO MERCOLEDI' H 22.30 > in notturna  
 CRONOSCALATA POZZE-CHIEREGO 46 MIN PER STRADA MILITARE SENZA TAGLI.  
 MAI SALITO COSI' FORTE. SE FACEVO LA DIRETTISSIMA CI METTEVO 3 MINUTI DI MENO.

**NOTE ATLETICHE**

SETTIMANA LEGGERA: ALLA STANCHEZZA MENTALE CONTRAPONGO BUONA TENUTA ATLETICA. AVENDO PIANIFICATO DI INSERIRE UN ALTRO LUNGHISSIMO PRIMA DEL MONTE BIANCO NON ESAGERO CON INTENSITA' E, SOPRATTUTTO, DURATA DELLE USCITE. HO SMALTITO LA TDH ABBASTANZA BENE. NON E' IL RECUPERO POST GARA IL MIO PROBLEMA, MA SAPER GESTIRE IL RIPOSO PRE-GARA.

**NOTE METABOLICHE/NUTRIZIONALI**

CONTINUO A NON AVER PROBLEMI NEL GESTIRE IL MIO DIABETE DURANTE L'ATTIVITA' SPORTIVA, MENTRE SONO IN TEMPORANEA DIFFICOLTA' NEL QUOTIDIANO. I RIDOTTI CARICHI NEGLI ALLENAMENTI MI HANNO SUGGERITO DI RIAUMENTARE LA BASALE PER MANTENERE RAPPORTO I:CHO IN LINEA CON LE MIE ABITUDINI E EVITARE PICCHI POSTPRANDIALI E AL RISVEGLIO.

TOT UI DIE / %BASELE/BOLO	I:CHO RATIO
39	12,8

11 AGO > 18 AGO

TOTALI / MEDIE	L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOULS BASAL	14	14	12	12	14	14	15
	23	28	13	16	23	25	24
CHO	319	305	295	410	285	310	270
K	127,0		116,0			11,0	
TOT TIME	00:57:00		23:55:00			1:02:00	
D+	6300		6000			300	
SCARPA / NOTE		TRABUCO					
WO #	2						
•							
PACE	11:47		TRAIL LUNGO			HILLY	

SETTIMANA DEDICATA UNICAMENTE AL LUNGHISSIMO (DETTAGLI METABOLICI NELLO SPECCHIETTO PUBBLICATO ON LINE NEL RESOCONTO DEL BLOCCO 6)  
 HO SOFFERTO UN PO' NELLE PRIME ORE DEL MATTINO E UN PAIO DI ERRORI NEL TIMING DELLE INTEGRAZIONI: POSSO FARE DI PIU' MA HO SAPUTO STARE SULLE GAMBE DA SOLO 24H. ORA DEVO RIUSCIRE A FARLO PER 30 H E PIU'.

TROPPO PRESTO PER DIRE SE QUESTO LUNGHISSIMO A 17 GIORNI DALLA GARA SIA STATO UN AZZARDO. HO SVOLTO SOLO UN ALLENAMENTO NELLA SETTIMANA, BREVE, MA NON HO PATITO PIU' DI TANTO LA FATICA. A PARTE LA VESCIA SUL RETRO DELLA CAVIGLIA CHE PERO' STO CURANDO BENE E SI STA CICATRIZZANDO. FISIologicAMENTE QUESTO LUNGO NON CI STAVA, MA MI SERVIVA MENTALMENTE ...

DEBBO RIVEDERE COMPLETAMENTE AL RIALZO I MIEI FABBISOGNI INSULINICI QUANDO L'ATTIVITA' FISICA NON E' QUOTIDIANA O, SE NON QUOTIDIANA, MOLTO INTENSA E STRUTTURATA. UN LUNGO DI 24H NON MI PROVOCA PIU' NESSUNA CODA DI MAGGIOR "SENSIBILITA'" INSULINICA. APPENA MI FERMO IL MIO CORPO VUOLE INSUI INA A GO-GO!

TOT UI DIE / %BASELE/BOLO	I:CHO RATIO
36	14,1

19 AGO > 25 AGO

TOTALI / MEDIE	L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOULS BASAL	17	16	17	17	18	18	18
	28	26	25	25	31	32	24
CHO	313	280	296	288	335	330	308
K	53,5		18,0	9,5		11,0	15,0
TOT TIME	5:34:00		1:47:00	1:01:00		1:06:00	1:40:00
D+	2190		600	420		420	750
SCARPA/NOTE		CASCADIA	CASCADIA		CASCADIA		HOKA
WO #	4						
•							
PACE	06:15	TRAIL ROULAN	SHORT TRAIL		TRAIL PROG		TRAIL VERTICAL

DOMENICA: ULTIMO ALLENAMENTO "SCARAMANTICO" SULLE SALITE BALDENSI A ME CARE. GIORNATA FANTASTICA, FACILITA' DI CORSA IN SALITA E IN DISCESA. BUONI RITMI, ANCHE SE HO FATTO SOLO UNA VENTINA DI MINUTI IN SPINTA VERA. ... POI DECONTRATTO E SCIOLTO. BUONE SENSAZIONI! TANTI PENSIERI! NIENTE GARMIN!

QUEL CHE E' FATTO E' FATTO. SETTIMANA CERCANDO DI ALLENARMI POCO MA BENE, CURANDO IL GESTO E LA CORSA IN TUTTE LE FASI (SALITA, PIANURA, DISCESA, FACILE E TECNICO). NIENTE DISLIVELLI IMPORTANTI, MA SOLO QUALCHE RICHIAMO DI VELOCITA'. PER IL D+ CI RIFAREMO IN GARA. ORA VEDIAMO DI RACCOGLIERE I FRUTTI DI TUTTO QUESTE 18 SETTIMANE ALL'UTMB ...

CON 18 UNITA' DI BASALE HO RITROVATO UN BUON EQUILIBRIO ANCHE SE TROPPE IPERGLICEMIE POMERIDIANE. SE VOGLIO TORNARE AD UNA A1C A 6.5/6.6 DEBBO DARMi UNA MOSSA. NIENTE PAURA, COMUNQUE, IN GARA SO COSA FARE E NELLA MIA FARETRA METABOLICA HO PARECCHIE FRECCHE. USIAMOLE!

TOT UI DIE / %BASELE/BOLO	I:CHO RATIO
45	11,1

