

# BLOCCO 4 • UTRM 2013 OLMISSIMO

24 GIU > 30 GIU

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOLLUS	14,1	14	12	14	14	15	15	15
CHO	22,9	23	23	22	24	24	20	24
K	342	506	320	278	305	372	270	340
TOT TIME	89,6	40,0			13,0	24,0		12,6
D+	12:40:00	07:09:00			01:08:00	03:25:00		00:58:00
SCARPA / NOTE	4560	2350			480	1350		380
WO #	4	cascadia 7			CASCADIA8	CASCADIA7		CASCADIA8
•	08:29	TRAIL VERTICAL			HILLY	TRAIL VERTICAL		HILLY
PACE								

**BEST WORKOUT**

Lungo del lunedì (vertical) da Avio a Cima Telegrafo e poi fino a Garda. Effettuato a 12 ore dal lungo domenicale interrotto alle 23 a Riva del Garda. Ottima VAM e soprattutto gambe scorrevoli nei 24 km di discesa fino al lago. 100 km in due giorni con quasi 5000 d+. Ora bisogna metterli tutti in fila.

**NOTE ATLETICHE**

W il te caldo, il brodo e le tisane ... la birra solo alla fine e poca! A parte quando commetto errori tecnici o nutrizionali, non credo alle mie gambe ... forza incredibile e capacità di spinta che non ricordo da tempo. Il ginocchio sx non è ancora a postissimo ma sento (dopo due anni) il quadricipite spingere sicuro e deciso. Speriamo non sia un fuoco di paglia. Dopo i due lunghi attaccati, ho inserito due collinari veloci intervallati da un medio con verticalità. Ottime risposte.

**NOTE METABOLICHE/NUTRIZIONALI**

Basale aumentata a 15u (9+6). Su queste distanze mangiare è fondamentale. Se mi tengo basalizzato posso farlo con curve prevedibili e accettabili. Se andassi a basale tirata e boli sono certo avrei più problemi (quello che fanno i microinfusi: micro-off e boli, però solo quando vedono un 300, prima no perchè la paura dell'ipo domina su tutto!) Mangio di più e con piacere.

TOT UI DIE / %BASEALE/BOLO	I:CHO RATIO
37	38%
62%	14,9

01 LUG > 07 LUG

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOLLUS	15	15	15	15	15	15	15	15
CHO	22	19	22	21	25	23	24	23
K	345	267	275	340	455	464	335	280
TOT TIME	89,0		12,5	16,5	29,6	30,4	-	-
D+	11:33:57		1:05:57	2:45:00	3:45:00	3:58:00		
SCARPA / NOTE	4520		300	1550	1120	1550		
WO #	4		CASCADIA8	CASCADIA8	CASCADIA7	CASCADIA7		
•	07:48		HILLY	TRAIL VERTICAL	TRAIL ROULANT	TRAIL ROULANT		
PACE								

**BEST WORKOUT**

Esperimento: 4 allenamenti consecutivi di cui 3 intensi e medio lunghi con poco recupero. Ho 90 km e 4500 d+ in 4 giorni. Un po' di fatica nel workout notturno e nel finale dell'ultimo. Sul vertical del mercoledì (Scanuppia, 1500d+) però sono salito a tutta e i miei compagni di allenamento faticavano a tenere il passo.

**NOTE ATLETICHE**

Recupero bene e non ho perso velocità. Viaggio a 30/40" al km più veloce sui miei percorsi abituali. Occhio però al delirio di onnipotenza. Restare tranquillo: sono un normodotato non un fuoriclasse!!!!!! Recuperare anche se non sento la stanchezza. Dormire di più e meglio. Rispettare i cicli circadiani e i miei muscoli stanchi, anche se le "bastonate di fatica" sembrano rigenerarmi ...

**NOTE METABOLICHE/NUTRIZIONALI**

Tutti i workout senza modificazioni della basale e talvolta con coda d'azione del bolo prandiale. In questi casi debbo mangiare un po' di più e anticipare la prima integrazione anche con glicemie altine in partenza. Inoltre quando integro, debbo integrare e non cincischiare con bustine di miele o cazzatine. Almeno 30 gr di cho e via..

TOT UI DIE / %BASEALE/BOLO	I:CHO RATIO
37	40%
60%	15,4

08 LUG > 14 LUG

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOLLUS	15	15	15	15	15	15	12	16
CHO	20	22	20	20	19	25	6	25
K	318	299	357	275	250	300	300	446
TOT TIME	142,7	15,0	24,0		8,7		95,0	-
D+	25:26:00	1:07:00	4:30:00		0:53:00		18:56:00	
SCARPA/NOTE	7317	290	1640		387		5000	-
WO #	4	GHOST	CANADIA		cascadia8		cascadia8	
•	10:42	HILLY	TRAIL VERTICAL		SHORT TRAIL		TRAIL LUNGO	
PACE								

**BEST WORKOUT**

Lunghissimo in single-stage e in solitaria. 19 ore ... molto tecnico nei primi 60 km con 4800 d+. Testato microciclo di sonno. Modificato percorso nel finale per questione di tempo. Non mi interessavano km e ritmi, ma tenuta mentale, controllo e tranquillità in notturna e da solo. Per la Trans d'Havet sono a posto, per l'UTMB ho ancora 6 settimane.

**NOTE ATLETICHE**

Mi sono concentrato sul lungo di fine settimana alternando allenamenti brevi e veloci a lavori lunghi e verticali. Un po' di stanchezza nel Trail serale del martedì, dove ho usato scarpe inadeguate e ho gestito male i ritmi in gruppo. Somaro! Ho smesso di fare stretching e sento le gambe e i quadricipiti un po' duri ma al momento la prestazione non ne risente.

**NOTE METABOLICHE/NUTRIZIONALI**

Sto un po' mangiando da "divoratore" ma i muscoli sembrano reclamare cibo! Metabolismo basale: sui lavori lunghissimi posso permettermi di ridurre di un 20/30% la basale, integrare con decisione e mantenere glicemie stabili entro range 90/120 l/cho inchiodato a 1:15

TOT UI DIE / %BASEALE/BOLO	I:CHO RATIO
34	43%
57%	16,3

