

BLOCCO 1° • UTRM 2013 OLMISSIMO

22- 28 APRILE

29 APRILE - 5 MAGGIO

6 MAG - 12 MAG

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOLUS BASAL	14	14	14	14	13	12	14	14
	17	18	18	19	16	20	17	13
CHO	274	260	254	265	310	302	279	247
K	72,1		12,6		27,0		17,0	15,5
TOT TIME	07:03:00		01:13:00		02:40:00		01:37:00	01:33:00
D+	2542		492		880		680	490
NOTE			BENE		COSI COSI		COSI COSI	MALE
WO #	4		FARTLEK		TRAIL ROULANT		TRAIL LENTO	TRAIL LENTO
• PACE	05:52							

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOLUS BASAL	14	14	14	14	14	14	14	14
	20	17	17	18	20	22	26	22
CHO	299	250	257	279	305	326	363	315
K	68,0	-	11,0	23,0	-	-	-	34,0
TOT TIME	07:08:00		00:56:00	02:34:00				03:38:00
D+	3092		262	880				1950
NOTE			ok	male				bene
WO #	3		SCARICO	TRAIL LENTO				GARA
• PACE	06:18							

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOLUS	14	14	14	14	14	14	14	14
	18	21	17	14	17	18	18	19
CHO	290	325	280	287	272	275	288	305
K	69,0		7,5	30,0		13,0		18,5
TOT TIME	08:27:00		00:52:00	04:36:00		01:13:00		01:46:00
D+	3812		325	2217		550		720
NOTE			BENE	COSI COSI		BENE		OTTIMO
WO #	4		HILLY	TRAIL LUNGO		HILLY		TRAIL ROULANT
• PACE	07:21							

BEST WORKOUT

• FARTKLEK IN TRAIL = FARTRAIL DIVERTENTE (15X1' FORTE/PIANO NEI BOSCHI COLLINARI) E' DAVVERO UN'OTTIMO MODO PER FARE QUALITA' SENZA SENTIRE IL PESO DELLE RIPETUTE.

• IL PRIMO LUNGO TRAIL NON MI HA DATO LE RISPOSTE PRESTAZIONALI CHE CERCAVO MA EMOZIONALI SI: CORRERE ALL'ALBA E IN SOLITUDINE E' APPAGANTE ANCHE QUANDO LE GAMBE NON GIRANO COME VORRESTI.

DOMENICA 5 MAGGIO:
MTSB SOAVE BOLCA 34 X 1950D+ 3H38 15° ASSOLUTO.
 SICURAMENTE VALGO ALMENO 10 MINUTI MENO, MA VISTO COME ERO MESSO A META' SETTIMANA MI POSSO RITENERE PIU' CHE SODDISFATTO. CI SONO ANCORA. DEBBO SOLO RISPETTARMI UN PO' DI PIU' E CREDERE DI PIU' NEI MIEI MEZZI!

SU ALLENAMENTI BREVI (DA 1H15 A 2H) NELLE SALITE REGGO VAM TRA 1000 E 1300 CON FACILITA' DI RECUPERO NEI TRATTI PIANI

NOTE ATLETICHE

UN PO' DI PESANTEZZA D'AZIONE (COMPENSIBILE) CHE E' ESPLOSA NEL WORK OUT DOMENICALE. PERSISTONO L'INFIAMMAZIONE AL TENDINE ROTULEO SX E LA MIA SCARSA VENA IN DISCESA. DEBBO RISOLVERE ENTRAMBE OPPURE ADDIO SOGNI DI GLORIA, LEGGI ESSERE UTMB FINISHER. 72K E 2500D+ PER 7 H DI WORKOUT NON SONO UNA SETTIMANA DI SCARICO MA SONO CARICHI CHE DOVRO' IMPARARE A GESTIRE CON FACILITA'.

CAMBIO DI PROGRAMMA. LA STANCHEZZA PERSISTE. MEGLIO DARSÌ UNA CALMATA E RIGENERARSI. QUESTO PRIMO BLOCCO DI 3 SETTIMANE SERVE A RIABITUARMI AL TRAIL. NON A FARE GIA' UN ULTRATRAIL: UN PASSO ALLA VOLTA. DEBBO RITROVARE EFFICIENZA MUSCOLARE E TENDINEA E POI TRANQUILLITA' PER CONCILIARE LAVORO, FAMIGLIA E ALLENAMENTI SENZA SCOPPIARE E SENZA ANSIA DA PRESTAZIONE!!!!

ALTERNATO COLLINARI E TRAIL. SCARSA BRILLANTEZZA NEI PRIMI DUE WORKOUT SEGUITI DA RITROVATA FORZA E VELOCITA' NEI DUE TRAIL DI FINE SETTIMANA DOVE LE GAMBE GIRAVANO ALLA GRANDE CON MIA GRANDE SORPRESA. OTTIMA VAM IN SALITA. IL GINOCCHIO E' SEMPRE LI ... ALTI E BASSI, SOPRATTUTTO INSECUREZZA IN APPOGGIO NELLE DISCESE VISCIDE.

NOTE METABOLICHE/NUTRIZIONALI

COME PROMESSO, RESET METABOLICO. BASALE TOTALE A 14 U (-1/2 U), RIDUCENDO LA DIFFERENZA DI UNITA' DELLE DUE INIEZIONI (8-6) PER GARANTIRMI MIGLIOR COPERTURA TARDO POMERIDIANA. E SEMBRA FUNZIONARE. I:CHO 1:16 COLAZIONE E PRANZO, 1:13 CENA. CONTEGGIO RIGOROSO.

TOT UI DIE / %BASALE/BOLO			I:CHO RATIO
31	44%	56%	15,8

GIORNO PRECEDENTE LA GARA HO PERSO IL BANDOLO DELLA MATASSA E ANCHE IN GARA NON HO AVUTO UNA GESTIONE "ACCETTABILE". HO SPERIMENTATO UN PO' TROPPO MA SENZA LA DOVUTA LUCIDITA' E HO PAGATO CON UNA LEGGERA IPO CHE SICURAMENTE, ASSIEME ALLA STANCHEZZA MUSCOLARE, MI HA PENALIZZATO. MEA CULPA. SO DOVE F COME I AVORARCI PER RISOLVERE!

TOT UI DIE / %BASALE/BOLO			I:CHO RATIO
34	41%	59%	14,8

RIVISTO IN AUMENTO IL MIO RAPPORTO I:CHO A COLAZIONE E PRANZO. AUMENTATA ATTIVITA' FISICA A 360à GRADI: OLTRE AL TRAIL, CI DEBBO METTERE 4/5 DI PULIZIE, COMMISSIONI VARIE GIARDINAGGIO E FACCENDE DOMESTICHE (OLTRE AL BABY SITTING)

TOT UI DIE / %BASALE/BOLO			I:CHO RATIO
32	44%	56%	16,4