

MAINZ ROAD BOOK		NOME		-2 A MAINZ				
		DRO alias		da	lun 18 apr	a	dom 24 apr	
		DORANDO		OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM	
		CITTA'	ETA'		MAINZ	1:26:30	02:03,0	
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)	
175,0	62,0	-1,0	6,3	MI	LEVEMIR	10,0	16,0	1:20
	L	M	M	G	V	S	D	
ALLENAMENTO	Scarico	Riposo	Qualità	Scarico	Riposo	Qualità	Fondo	
TIPO	LSS	ZZZ	IT	FP	ZZZ	IT	FP	
DISTANZA (KM)	10,0		13,0	13,1		15,6	14,0	
ORA INIZIO	8.06		16.48	18.03		10.48	8.36	
DURATA	1:36		1:02:21	1:00:06		1:06:32	1:07:18	
RITMO/PASSO								
NOTE ALLENAMENTO	Camminata / corsa sul Baldo		5 x1km (3'34",3'39",3'41" ,3'40",3'40") rec. 2' LSS	fondo lento in progressione con allunghi		2 x 5km (20'08" 20'08") rec 1km (4'21", 4'16")	collinare, misto asfalto- sterrato.	
FCM	n.p.		157	154		166	156	
RISCALD.	NO		Si	Si		Si	Si	
STRETCHING	NO		Si	Si		Si	Si	
VOTO 1-5	2		5	4		5	3	
SCARPA	A4		A4	A4		A4	A4	
NOTE METABOLICHE								
GLICEMIA AL RISVEGLIO	275		126	101		172	106	
GLICEMIA AL CORICARSI	149		151	137		88	112	
CHO PRE AF	0		20	10		10	10	
CHO IN AF	0		10	0		10	10	
CHO POST AF	10		0	0		0	10	
GLICE PRE AF	275		130	153		98	106	
GLICE IN AF								
GLICE POST AF	56		198	64		53	109	
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF	
	5	10	65,7	142,2	3,8	8,0	124	
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	MEDIA GLICE RISVEGLIO	MEDIA GLICE CORICARSI	
	80%	80%	158	4:16	10:09	156	127	
	% KM FONDO	% KM QUALITA'	% KM SCARICO	% KM L42	RITMO MEDIO	SCARPA PIU' UTILIZZATA		
21%	43%	35%	0%	03:54	A3 0%			
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Ho faticato parecchio durante gli allenamenti di qualità, ma ho tenuto velocità eccezionali per il mio livello. Probabilmente ho forzato un po' troppo, ma son certo che prima o poi questi lavori daranno i frutti sperati.						
	METABOLICA MENTE	Le iperglicemie mattutine sono dovute a 2 cene ricche di ogni ben di Dio (impossibile evitare un'iper mattutina, a meno di correzioni ogni ora durante la notte). Durante gli allenamenti ho mantenuto glicemie buone ad eccezione delle ripetute sui 1000m dove un'integrazione necessaria a 20' dallo stop mi ha probabilmente portato alto a fine allenamento.						
	NUTRIZIONAL MENTE	Settimana con 2 pasti da OverSize americano; durante gli altri pasti ho mantenuto un'alimentazione abbondante ma equilibrata.						
	MENTAL MENTE	Aver portato a termine i 2 allenamenti di qualità mi ha dato morale e fiducia. A questo punto penso solo a scaricare cercando di arrivare con gambe fresche domenica prossima.						