

MAINZ ROAD BOOK		NOME		- 3 A MAINZ			
		PIETRO PESENTI		da	lun 18 apr	a	dom 24 apr
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		BERGAMO	44	(AGGIORNATO)	Maratona	2:53:00	04:06,0
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)		RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
180,0	69,0	-	7,0	MI	LANTUS	7,0	8,0
	L	M	M	G	V		S
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Qualità	Scarico	Fondo	Riposo	Qualità
TIPO	ZZZ	FL	FP	DEF	FL	ZZZ	FP
DISTANZA (KM)		13,4	17,5	10,9	16,2		24,2
ORA INIZIO		6:54	6:39	7:33	11:15		9:19
DURATA		0:59:01	1:16:01	0:50:01	1:12:31		1:40:16
RITMO/PASSO		04:24	04:21	04:37	04:29		04:08
NOTE ALLENAMENTO		8 allunghi 150 metri NIKE PEGASUS	8 km @4'39" D+ 8km @4'03" D- defatic. BROOKS GHOST	seduta di scarico NIKE PEGASUS	7 allunghi 150 metri NIKE PEGASUS		5 km @4'33" D+ 6km @4'13" D+ 6km @3'55" D- 5km @3'46" D- 2km @4'24" BROOKS GHOST
FCM		138	141	n.d.	142		149
RISCALD.							
STRETCHING		NO	NO	NO	Si		Si
VOTO 1-5		5	4	4	3		3
SCARPA		A3	A3	A3	A3		A3
NOTE METABOLICHE							ho effettuato rilevazione glicemica circa 30' dopo fine AF
GLICEMIA AL RISVEGLIO	132	81	127	150	39	97	65
GLICEMIA AL CORICARSI	168	154	121	162	217	231	129
CHO PRE AF		15	20	15	15		23
CHO IN AF		0	0	0	0		10
CHO POST AF		0	0	0	0		20
GLICE PRE AF		81	127	150	102		65
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		59	135	147	60		40
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	5	5	82,2	82,2	3,8	9,8	97
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	MEDIA GLICE RISVEGLIO	MEDIA GLICE CORICARSI
	0%	40%	143	5:57	5:57	99	169
	% KM FONDO	% KM QUALITA'	% KM SCARICO	% KM L42	RITMO MEDIO	SCARPA PIU' UTILIZZATA	
36%	51%	13%	0%	04:21	A3	100%	
ATLETICA MENTE	Sensazione di affaticamento muscolare....Parigi è ancora nelle gambe ! Non sono molto brillante, ma sto recuperando. Nell'allenamento Pasquale, nonostante fossi in debito d'ossigeno, con le gambe dure e la FCM un pò sopra la media, ho tenuto un passo troppo veloce negli ultimi km....non era necessario e forse anche controproducente....mi sono lasciato trasportare dal mio istinto ed ho sbagliato ! Spero di non pagare troppo questo mio errore !!!						
METABOLICA MENTE	Il mio rapporto INSU/CHO è nuovamente cambiato e sembra essere tornato a 1:28 Abbastanza buona la gestione delle glicemie, a parte la notte di venerdì, passata per la maggior parte del tempo sopra i 200 mg/dl.						
NUTRIZIONAL MENTE	Sto cercando di recuperare il mio peso forma di 68 kg (all'arrivo da Parigi ero 70kg !!), ma non è facile.... ...le tentazioni sono tante, soprattutto in questo periodo di festa (pranzi pasquali, uova di cioccolato, colombe, vino, vino, vino) ! Mi riprometto di rigare dritto a partire dal 26 aprile !						
MENTAL MENTE	E' la prima volta che mi capita di correre due maratone a distanza di 4 settimane l'una dall'altra....è un salto nel buio ! Sicuramente non mi risparmierò....dare tutto....sempre ! FIDUCIOSO !						