

MAINZ ROAD BOOK		NOME		- 1 A MAINZ			
		CRISTIAN AGNOLI		da	lun 02 mag	a	dom 08 mag
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		VERONA	39		MAINZ	2:59:59	04:15,9
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
176,0	68,0	-0,8	6,5	MI	DETEMIR 10,0	14,0	1 a 19/20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Fondo	Qualità	Scarico	Scarico	Riposo	Riposo	L42
TIPO	FL	IT	FL	FL	ZZZ	ZZZ	R42
DISTANZA (KM)	8,4	10,5	7,2	6,5			
ORA INIZIO	19.40	18.45	18.45	18.50			09.30
DURATA	0:38:04	0:50:20	0:33:20	0:30:01			
RITMO/PASSO	04:32	04:48	04:37	04:37	-		-
NOTE ALLENAMENTO	FL @ 4'32 NIKE PEGASUS	16' RISC +TECN. 4X1 RDF (3.33-40-38-41) 2K @ 4'25 BROOKS GHOST	30' FL + 4 ALLUNGHI NIKE PEGASUS	30' FL CORSA FACILE NIKE PEGASUS			MAINZ MARATHON BROOKS GHOST
FCM	152	NN	150	NN			
RISCALD.	NO	Si	NO	NO			
STRETCHING	NO	NO	NO	NO	Si		
VOTO 1-5	5	4	3	4			
SCARPA	A3	A3	A3	A3			A3
NOTE METABOLICHE	15 U DI BOLO X 287 CHO 68,8 KG	14 U BOLO X 273 CHO	2 U DI BOLO X 39 CHO 67,5 KG	15 U DI BOLO X 283 CHO	kg 68,5 17 u bolo x 300 cho	MONTATO SENSORE CGM	per sapere come andata vedi sito
GLICEMIA AL RISVEGLIO	180	124	134	94	110		
GLICEMIA AL CORICARSI	137	99	127	78	74		
CHO PRE AF	0	0	0	0			
CHO IN AF	0	0	0	0			
CHO POST AF	0	0	0	0			
GLICE PRE AF	136	197	106	176			
GLICE IN AF							
GLICE POST AF	94	117	129	87			
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	4	13	32,6	167,1	4,0	-	130
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	MEDIA GLICE RISVEGLIO	MEDIA GLICE CORICARSI
	25%	25%	151	2:31	12:38	128	103
	% KM FONDO	% KM QUALITA'	% KM SCARICO	% KM L42	RITMO MEDIO	SCARPA PIU' UTILIZZATA	
26%	32%	42%	0%	04:39	A3	100%	
ATLETICA MENTE	QUEL CHE FATTO E' FATTO! SENSAZIONI MIGLIORI ANCHE DEL PRE-PARIGI ...SOLO NEL BLANDO ALLENAMENTO DELLA GIORNATA DI SCARICO CHO HO AVVERTITO UN PO' DI FATICA ... MA COSÌ DOVEVA ESSERE. ADESSO PARLERANNO LE GAMBE ... Shhhh, Shhhh It's, oh, so quiet It's, oh, so still You're all alone And so peaceful until... MAINZ! PER I MIEI COMMENTI POST GARA CONSULTARE LA SEZIONE DEDICATA SUL SITO DNL						
METABOLICA MENTE	TUTTO A POSTO. NESSUNA MODIFICA DELLA BASALE. LE GLICEMIE AL RISVEGLIO NON RENDONO GIUSTIZIA AL BUON COMPENSO GENERALE. RARE IPERGLICEMIE POST PRANDIALI: SONO PIUTTOSTO METICOLOSO NEL CARBOCOUNTING, MA NON POSSO SEMPRE PESARE A COTTO, A CRUDO, ALLENARE L'OCCHIOMETRO E LA BILANCIA CHE E' IN NOI ... A VOLTE IL PIACERE DI CONVERSARE AI PASTI E GUSTARE DEL BUON CIBO VAL BENE SBAGLIARE LA CONTA DEI CHO!						
NUTRIZIONAL MENTE	SETTIMANA DI FIORETTI! PECCATO NON ESSERCI RIUSCITO PRIMA. GIORNATA DI SCARICO CHO MENO DIFFICILE DEL PREVISTO. INIZIO SETTIMANA A 68,8 KG - MERCOLEDÌ SERA ERO 67,5 KG VENERDÌ 68! IL CARICO DI CHO PREGARA MI FARA' GUADAGNARE UN MEZZO CHILO DI SICURO, MA SONO SCORTE UTILI PER RENDERE AL MEGLIO IN GARA. NOTA SULLE INTEGRAZIONI: (MARATONA ESCLUSA) 0 CHO ...						
MENTAL MENTE	PARAFRASANDO CELINE (NON STO IMPAZZENDO ... TRANQUILLI) "BISOGNERA' SOFFRIRE ... PIU' LUSSUOSAMENTE DI UN CANE E CI METTERMO 179 MINUTI A FINIRE E OGNI MINUTO SARA' COMUNQUE NUOVO E ABBASTANZA CARICO DI ANGOSCIA DA FARCI DIMENTICARE MILLE VOLTE TUTTO IL PIACERE CHE AVEVAMO POTUTO AVERE A CORRERE NEI MILLE ANNI PRECEDENTI ... LA FELICITA' IN TERRA SAREBBE CORRERE CON PIACERE, NEL PIACERE. IL RESTO E' NIENTE DI NIENTE,E' LA PAURA CHE NON OSI CONFESSARE, E' ARTE!"						

10 RIGHE SETTIMANALI