

MAINZ ROAD BOOK		NOME		- 1 A MAINZ			
		gus		da	lun 02 mag	a	dom 08 mag
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		rocca di papa	46		Maratona	3:05:00	04:23,1
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
170,0	62,6	-0,8	6,5	MI	LANTUS 12,0	0,0	1:20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Qualità	Riposo	Fondo		
TIPO	ZZZ	FL	IT	ZZZ	FP		
DISTANZA (KM)		11,7	12,3		10,0		
ORA INIZIO		11.03	13.01		18.40		
DURATA		1:00:00	1:00:12		0:48:20		
RITMO/PASSO		05:07	04:53		04:50		
NOTE ALLENAMENTO			4x1000 (3:58, 3:52, 3:51, 3:49)		prog da 6:00 a 4:11		
FCM		129	137		128		
RISCALD.		Si	Si		NO		
STRETCHING							
VOTO 1-5							
SCARPA		A3	A3		A3		
NOTE METABOLICHE							
GLICEMIA AL RISVEGLIO	54	48	40	50	72		
GLICEMIA AL CORICARSI	169			288			
CHO PRE AF	0	0	0	0	0	0	0
CHO IN AF	0	0	0	0	0	0	0
CHO POST AF	0	0	0	0	0	0	0
GLICE PRE AF		103	199		169		
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		58	44		146		
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	16	34,0	194,8	-	-	120
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	MEDIA GLICE RISVEGLIO	MEDIA GLICE CORICARSI
	67%	0%	131	2:48	15:54	53	229
% KM FONDO	% KM QUALITA'	% KM SCARICO	% KM L42	RITMO MEDIO	SCARPA PIU' UTILIZZATA		
64%	36%	0%	0%	04:57	A3	100%	
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE						
	METABOLICA MENTE						
	NUTRIZIONAL MENTE						
	MENTAL MENTE						