

MAINZ ROAD BOOK		NOME		-2 A MAINZ			
		gus		da	lun 25 apr	a	dom 01 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	63,4	0,0	6,5	MI	LANTUS   12,0		1:20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Scarico	Qualità	Qualità	Scarico	Riposo	Fondo	L42
TIPO	DEF	FP	IT	DEF		FL	R42
DISTANZA (KM)	6,5	12,6	15,8	11,9		11,4	17,6
ORA INIZIO	17.10	10.57	13.07	13.10		10.37	10.28
DURATA	0:36:39	1:00:00	1:13:10	1:00:00		0:53:57	1:20:29
RITMO/PASSO	05:39	04:45	04:38	05:02		04:44	04:35
NOTE ALLENAMENTO	scarico	10m/140bpm;30m/150bpm;10m/160bpm	5x2000(1°km a 3:55/2°km 4:15)	lipidico		lipidico in pianure + allunghi	2x6000
FCM	120	135	149	129		143	143
RISCALD.	NO	NO	Si	Si		Si	Si
STRETCHING							
VOTO 1-5							
SCARPA	A3	A3	A3	A3		A3	A3
NOTE METABOLICHE			terminato con valori + alti della partenza				
GLICEMIA AL RISVEGLIO	77	128	94	116		205	40
GLICEMIA AL CORICARSI	65	86	92	135		111	54
CHO PRE AF	0	36	0	0	0	0	10
CHO IN AF	0	0	0	10	0	0	0
CHO POST AF	0	25	0	0	0	0	0
GLICE PRE AF		60	104	106		180	80
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		50	202	46		120	63
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	6	13	75,8	160,7	-	4,0	101
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	MEDIA GLICE RISVEGLIO	MEDIA GLICE CORICARSI
	67%	0%	137	6:04	13:06	110	91
	% KM FONDO	% KM QUALITA'	% KM SCARICO	% KM L42	RITMO MEDIO	SCARPA PIU' UTILIZZATA	
15%	37%	24%	23%	04:48	A3	100%	
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE						
	METABOLICA MENTE	ridotta da 13 a 12 la basale					
	NUTRIZIONAL MENTE						
	MENTAL MENTE						