

MAINZ ROAD BOOK		NOME		- 3 A MAINZ			
		CRISTIAN AGNOLI		da	lun 18 apr	a	dom 24 apr
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		VERONA	39	(AGGIORNATO)	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	69,0	-	6,5	MI	DETEMIR 11,0	20,0	1 A 19
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Riposo	Qualità	Fondo		L42
TIPO		FM		FK	FL		R42
DISTANZA (KM)		13,6		15,8	11,8		23,6
ORA INIZIO		18.05		18.45	18.00		08.05
DURATA		0:57:43		1:21:47	0:53:07		1:48:22
RITMO/PASSO	-	04:14	-	05:11	04:30		04:36
NOTE ALLENAMENTO		PIANURA SU ASFALTO E STERRATO		TRAIL IN SPINTA CON VARIAZIONI D+ 477 (seduta al posto del fartlek)	20' 145 30' 155		15' 145 11K COLL d+370 10k @ 4'20
FCM		NN		154	149		152
RISCALD.		NO		NO	Si		Si
STRETCHING		NO		NO	NO		NO
VOTO 1-5		5		5	3		3
SCARPA		A3		A3	A3		A3
NOTE METABOLICHE					IPO AVVERTITA AL 10° KM. MISURAZIONE POST AF DOPO LA DOCCIA	DETEMIR 10 U	
GLICEMIA AL RISVEGLIO	134	147	128	100	125	109	125
GLICEMIA AL CORICARSI	136	125	135	94	115	100	114
CHO PRE AF		16		15	15		30
CHO IN AF		0		5	5		13
CHO POST AF		0		0	0		0
GLICE PRE AF		128		123	107		125
GLICE IN AF					IPO AL 10°KM		
GLICE POST AF		85		77	92		94
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	4	4	64,8	64,8	4,0	12,4	104
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	MEDIA GLICE RISVEGLIO	MEDIA GLICE CORICARSI
	50%	0%	152	5:00	5:00	124	117
	% KM FONDO	% KM QUALITA'	% KM SCARICO	% KM L42	RITMO MEDIO	SCARPA PIU' UTILIZZATA	
39%	24%	0%	36%	04:39	A3	100%	
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	SENSAZIONI POSITIVE DI FRESCHEZZA ...FANTASTICO IL TRAIL DI GIOVEDÌ CON MICHELE: AVEVO VOGLIA DI OFF-ROAD E DI FAR GIRARE LE GAMBE SUI SENTIERI DI CASA. NEL LUNGO DI DOMENICA HO ESAGERATO NEL TRATTO ONDULATO, DURO E FATTO TROPPO FORTE. HO POI PAGATO NEI 10 K A RITMO MARATONA CORSI UN PO' PIU' LENTI E SOFFRENDO NEL FINALE. VABBUONO ACCUSSI E VEDIAMO DI RIGARE DRITTO DOPO LA PASQUETTA!					
	METABOLICA MENTE	RITROVATO COMPENSO UN PO' PERSOSI PER STRADA NELLA SETTIMANA POST PARIGI. RIPOSIZIONATO BASALE A 10 U A DIMINUIRE DOPO UN PERIODO A 11. SONO FINITO IN UNA MEZZA IPO NELL'ALLENAMENTO DI VENERDI: NON MI CAPITAVA DA TEMPO. A MAGGIOR RAGIONE LA RIPRESA DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO E STILI DI VITA PIU' MORIGERATI RICHIEDONO IL "BASAL SOFTLY": RAPPORTO INSU:CHO STA TORNANDO 1:20.					
	NUTRIZIONAL MENTE	STO MANGIANDO MOLTO, MA BENE. HO RIPRESO UN CHILO. DOPO PASQUA E PASQUETTA FARO' 14 GIORNI DI RIGORE (I FIORETTI ALLA BRUNELLI INSOMMA) PER RITROVARMICI A MAINZ FRESCO, SAZIO, FELICE E INTORNO AI 68 KG ... MA VERAMENTE SENZA ASSILLI. DEBBO CONTROLLARE L'ASSUNZIONE DI VINO AI PASTI CONVIVIALI: LO INGURGITO COME FOSSE ACQUA DI FONTE E POI A SMALTIRLO CI VOGLIONO 24 ORE.					
	MENTAL MENTE	A MAINZ CI RIPROVERÒ MA SENZA "OSSESSIONI" ... CORRERÒ CON UNA STRATEGIA PIU' CONSERVATIVA (ASSIEME A GUS ..?). NIENTE STRAPPI, LAP RIGOROSAMENTE MANUALI E SPERIAMO DI AVERNE NEL FINALE! CORRERE MI RENDE FELICE ... E SU QUESTO DEBBO IMPOSTARE IL MIO AVVICINAMENTO A MAGONZA DOVE PENSO SIA PIU' IMPORTANTE ARRIVARE RILASSATO E FIDUCIOSO CHE STRARIPANTE E ACCANITO.					