

MAINZ ROAD BOOK		NOME		-2 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	68,8	-0,2	6,5	MI	DETEMIR 10,0	18,0	1 A 21
		L	M	M	G	V	S
ALLENAMENTO	Scarico	Fondo	Fondo	Fondo	Qualità	Riposo	L42
TIPO		FL	FP	FL	IT		R42
DISTANZA (KM)		11,9	14,3	11,3	14,5		17,7
ORA INIZIO	08.00	19.10	12.30	07.40	18.01		08.30
DURATA		0:51:35	1:01:55	0:52:03	1:00:52		1:19:22
RITMO/PASSO	-	04:20	04:20	04:36	04:12		04:29
NOTE ALLENAMENTO	TREK + TRAIL 1H36 D+ 770	20' @ 145 32' @ 155 NIKE PEGASUS	10' risc 30' @ 147=4'31 20' @ 155=4'20 nike pegasus	20'@145 30'@152 nike pegasus	20' @ 140 5 x 1k @ 3'50 rec 1k @ 4'10	passeggiata mattutina con poco dislivello	20'@hilly 6x1 @ 3'50-4'00 6x1@4'25-30 2k 4'25 D+180
FCM		150	157	149	162		163
RISCALD.		Si	Si	Si	Si		Si
STRETCHING		NO	NO	NO	NO		NO
VOTO 1-5		5	4	4	5		5
SCARPA		A3	A3	A3	A3		A3
NOTE METABOLICHE	EFFETTO LASAGNA PASQUALE	I:CHO COLAZ. 1:23 PASTI 1:20					20 cho = COLAZ. A BOLO ZERO
GLICEMIA AL RISVEGLIO	194	114	112	147	190	134	155
GLICEMIA AL CORICARSI	112	90	128	140	96	158	128
CHO PRE AF	8	8	22	15	0		20
CHO IN AF	0	0	0	0	0		0
CHO POST AF	0	0	0	0	0		0
GLICE PRE AF	194	121	117	147	189		227
GLICE IN AF							
GLICE POST AF	81	74	74	109	98		149
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	5	9	69,7	134,5	4,6	6,1	132
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	MEDIA GLICE RISVEGLIO	MEDIA GLICE CORICARSI
	100%	0%	156	5:05	10:06	149	122
	% KM FONDO	% KM QUALITA'	% KM SCARICO	% KM L42	RITMO MEDIO	SCARPA PIU' UTILIZZATA	
54%	21%	0%	25%	04:23	A3	100%	
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	LA FORMA C'E' E SI SENTE: MEMENTO AUDERE SEMPER ... MA NON TROPPO O SI SBATTE IL GRUGNO CONTRO IL MURO DELLA STOLTEZZA. SETTIMANA POSITIVA CON RITMI E FACILITA' DI CORSA MAI VISTI IN 3 MESI DI PREPARAZIONE. LA FORZA NON DERIVA SOLO DALLE CAPACITA' FISICHE MA ANCHE DA VOLONTA' INDOMITA: IMPERITURO E' ANCHE IL PIACERE CHE PROVO NEL CORRERE STRINGENDO I DENTI O SORRIDENDO AL BISOGNO! VEDIAMO DI FARLO PER 42 km!					
	METABOLICA MENTE	IL DIABETE C'E' MA NON SI SENTE: SE C'E' UN MODO DI FAR MEGLIO LO TROVERO' ... SETTIMANA INTERLOCUTORIA ... GESTIRE PASQUA, PASQUETTA, OSPITI A CASA, PASTI FUORI NON E' FACILE E CI SONO RIUSCITO DISCRETAMENTE ... IL COMPENSO è COMUNQUE MIGLIORE DI QUNTO SI DESUMA DA GLICEMIE AL RISVEGLIO E AL CORICARSI ... QUALCHE UNITA' DI BOLO IN PIU' CONSEGUENZA DEL MAGGIOR APPORTO CALORICO E DI PASTI COMPLICATI.					
	NUTRIZIONAL MENTE	LA FAME C'E' E SI VEDE ... NIENTE RAMADAM TOTAL'ISSIMO. NIENTE FIORETTI. MI SONO SALVATO MA NON HO ATTUATO LA DIETA RIGOROSA CHE AVREI VOLUTO COMPLICHI PARECCHI PASTI FUORI E IN CONVIVIALITA'. PESO APPENA SOTTO I 69 KG ... PERÒ MI SENTO LEGGERO DENTRO ...					
	MENTAL MENTE	LA TESTA C'E' ? LO VEDREMO A MAGONZA PER "DARE IN BROCCA" . SPERIAMO LA JOINT VENTURE TRA PREPARAZIONE ATLETICA, METABOLISMO, ALIMENTAZIONE, TESTA, FORTUNA DIA I SUOI FRUTTI E SBOCCI IN UNA PRESTAZIONE IN LINEA CON LE MIE ASPETTATIVE. QUANDO COGLI LA ROSA, ATTENTO ALLA SPINA! VEDREMO DI NON PUNGERCI MA DI PUNGOLARE!					