

MAINZ ROAD BOOK		NOME		- 1 A MAINZ			
		PIETRO PESENTI		da	lun 02 mag	a	dom 08 mag
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		BERGAMO	44		Maratona	2:53:00	04:06,0
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
180,0	69,0	0,0	6,5	MI	LANTUS 7,0		1:28
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Scarico	Fondo	Riposo	Scarico	Scarico	
TIPO	ZZZ	DEF	IT	ZZZ	DEF	ZZZ	
DISTANZA (KM)		10,5	12,2		10,3		
ORA INIZIO		6:54	6:55		6:55		
DURATA		0:49:41	0:54:21		0:48:23		
RITMO/PASSO		04:45	04:26		04:41		
NOTE ALLENAMENTO		male al ginocchio dx (sovraccarico) BROOKS GHOST	4x1000 1km @3'48" D+ recup. 500 mt 2'22" 1km @3'40" D- recup. 500 mt 2'44" 1km @3'47" D+ recup. 500 mt 2'31" 1km @3'40" D+ BROOKS GHOST		FCM leggermente più alta dei valori std BROOKS GHOST		vedere sito
FCM		129	n.d.		132		
RISCALD.		NO	NO		NO		
STRETCHING		NO	NO		NO		
VOTO 1-5		3	4		4		
SCARPA		A3	A3		A3		
NOTE METABOLICHE		colazione dopo allenamento	colazione dopo allenamento				
GLICEMIA AL RISVEGLIO	50	119	74	84	95		
GLICEMIA AL CORICARSI	140	210	149	148			
CHO PRE AF		14	10		16		
CHO IN AF		0	0		0		
CHO POST AF		70	30		20		
GLICE PRE AF		119	74		95		
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		55	40		54		
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	14	33,1	207,0	3,7	6,7	73
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	MEDIA GLICE RISVEGLIO	MEDIA GLICE CORICARSI
	0%	0%	131	2:32	15:14	84	162
	% KM FONDO	% KM QUALITA'	% KM SCARICO	% KM L42	RITMO MEDIO	SCARPA PIU' UTILIZZATA	
37%	0%	63%	0%	04:37	A3	100%	
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	I'm ready to start !!! Permane il dolorino al ginocchio dx, ma continuo con l'applicazione serale di ghiaccio e prima della gara credo che prenderò una bustina di aulin come antidolorifico.					
	METABOLICA MENTE	Le glicemie post allenamento sono sempre state basse, ma di proposito non ho voluto integrare eccessivamente per cercare di abituare il mio organismo all'utilizzo dei grassi.....tentativo fallito...c'è ancora da lavorare ! Una pizza a mezzogiorno, mi ha fatto passare il pomeriggio di martedì OVER 200.....errato timing del bolo combo ! Buona la gestione delle glicemie per il resto della settimana.					
	NUTRIZIONAL MENTE	Ho effettuato nella giornata di mercoledì scarico di carboidrati (circa 80gr CHO di cui il 65% provenienti da frutta/verdura) e Zero Insulina Rapida ! Spero che tale sacrificio, possa essere ricompensato !!! Nella giornata di venerdì, causa compleanno di una carissima collega, non ho resistito alla dolce tentazione e mi sono sbaffato due brioches fresche (crema e cioccolato).....ben contenute glicemicamente, ma sicuramente troppi grassi ! Per il resto della settimana sono stato abbastanza morigerato e credo di essermi alimentato correttamente.....credo !					
	MENTAL MENTE	Drei unter Dreisale l'eccitazione, MAINZ Uber Alles !!!!					