MAINZ ROAD BOOK

BRU alias DORANDO

CITTA'	ETA'
RONCELLO (MB)	30

- 3 A MAINZ

da	lun 18 apr	a	dom 24 apr
OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
	MAINZ	1:26:30	04:06,0

ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)		PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
175,0	63,0	-	6,3	MI	LEVEMIR	10,0	16,0	1:20

	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Scarico	Qualità	Scarico	Qualità	Riposo	Fondo
TIPO	ZZZ	FL	IT	FL	IT	ZZZ	FP
DISTANZA (KM)		13,0	12,0	12,8	17,5		21,2
ORA INIZIO		11.09	11.39	12.17	16.58		7.41
DURATA		1:00:01	0:55:51	1:00:00	1:18:54		1:38:35
RITMO/PASSO		04:36	04:38	04:42	04:30		04:39
NOTE ALLENAMENTO		fondo lento con allunghi	10 x 500m 1'45" – 1'50" rec. 1' al passo	fondo lento con allunghi	3 X 3km in 12' rec. 1Km in 4'30"		terreno ondulato , misto asfalto-sterrato.
FCM		154	162	153	161		151
RISCALD.		Sì	Sì	Sì	Sì		Sì
STRETCHING		Sì	Sì	NO	NO		NO
VOTO 1-5		4	4	3	4		4
SCARPA		A4	A2	A4	A2		A4
NOTE METABOLICHE							
GLICEMIA AL RISVEGLIO		117	74	113	112		92
GLICEMIA AL CORICARSI		85	172	74	118		113
CHO PRE AF		0	10	15	15		10
CHO IN AF		0	5	10	5		10
CHO POST AF		0	0	15	10		45
GLICE PRE AF		86	128	104	128		92
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		91	82	104	115		62

STATS

NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
5	5	76,6	76,6	3,8	8,0	99
RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	MEDIA GLICE RISVEGLIO	MEDIA GLICE CORICARSI
100%	40%	156	5:53	5:53	102	112
% KM FONDO	% KM QUALITA'	% KM SCARICO	% KM L42	RITMO MEDIO	SCARPA PIU' UTILIZZATA	
28%	39%	34%	0%	04:37	A3	0%

10 RIGHE SETTIMANALI

ATLETICA MENTE	Ho svolto ottimamanete sia i fondi lenti che i 2 allenamenti di qualità. L'unica nota negativa è la difficoltà percepita a livello mentale più che fisico, durante le ripetute lunghe a ritmo leggermente più veloce del ritmo gara.
METABOLICA MENTE	Qualche iperglicemia post-prandiale, dovuta alle cene/grigliate, tamponate discretamente con boli di correzione. Durante tutte le sedute di allenamento ho avuto un buon controllo metabolico.
NUTRIZIONAL MENTE	Ho sgarrato durante una grigliata infrasettimanale e nella giornata di pasqua esagerando con porzioni, cibi grassi e dolci (ma dopo 40 giorni di fioretto, era tutto concesso). Durante il resto della settimana ho mangiato bene e sano.