

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		PROLOGO II°			
		Fabio Del Prete		da	lun 24 gen	a	dom 30 gen
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		Mi	48	(AGGIORNATO)	Parigi	3:50:00	05:27,1
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
175,0	73,2	0,0	7,2	MI	glargine 16,0	35,0	nn
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Riposo	Qualità		Qualità		Fondo
TIPO			FP		IT		FL
DISTANZA (KM)			11,1		11,0		15,5
ORA INIZIO			6:39		7:20		18:16
DURATA (HH:MM:SS)			1:00:00		0:59:14		1:30:00
RITMO/PASSO	-	-	05:24	-	05:23	-	05:49
NOTE ALLENAMENTO	MY ROADMAP STARTS HERE		10' 5.55 30' 5.45 20' 5.20		20' 5.49 25' 5.28 3km 4.45"		15' 5.57 + 1h 15' 5.47
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?			Sì		si		Sì
FCM			0		0		0
RISCALD.			Sì		Sì		Sì
STRETCHING			NO		NO		NO
VOTO 1-5			3		3		2
SCARPA			A4		A4		A4
NOTE METABOLICHE			ipo h 16:30				no stick
CHO PRE AF							
CHO IN AF							
CHO POST AF							
GLICE PRE AF			179		285		
GLICE IN AF							
GLICE POST AF			194				
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	3	3	37,6	37,59	2,7	-	219
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
100%	0%	-	3:29	3:29	A4	100%	
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A4	100%
66,67%	41%	59%	0%	0%	05:34	A2	0%
10 RICHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Non avendo il cardio e basandomi sui test fatti a C44, ho convertito i bpm in tempi al km considerando che il piano è sempre piatto. Non è il massimo però va bene così. < 140bpm = 6'00"km - 140-150bpm = 5'45" - > 150 = 5'30". Per il resto passando da 1 all settimana a 3 pensavo peggio. Nessun acciaccio da segnalare					
	METABOLICA MENTE	Non male anche se sono riapparse delle ipo parecchie ore dopo la fine degli all. Nessun controllo a partire da venerdì causa problemi rifornimenti stick. Arriveranno lunedì 31 1					
	NUTRIZIONAL MENTE	nulla da segnalare					
	MENTAL MENTE	Settimana assolutamente negativa funestata da un tragico e improvviso lutto nel mio settore giovanile (15 anni) e quindi nessuna voglia di allenarsi - correre o fare qualunque cosa					

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		settimana 1			
		Fabio Del Prete		da	lun 31 gen	a	dom 06 feb
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		Mi	48		Parigi	3:50:00	05:27,1
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
175,0	73,2	0,0	7,2	MI	glargine   16,0	35,0	nn
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO		Qualità		Qualità		Qualità	Fondo
TIPO		FP		IT		TEST	R42
DISTANZA (KM)		10,9		8,6		6,0	17,7
ORA INIZIO		7:32		7:21		16:05	17:05
DURATA (HH:MM:SS)		1:00:00		0:46:56		0:30:12	1:35:17
RITMO/PASSO	-	05:29	-	05:26	-	05:02	05:23
NOTE ALLENAMENTO		10'@5'36" 30'@5'37" 20'@5'16"		20' 5'48 + 4x1k (4'00"-4'15"- 4'20"-4'22")		gara campestre	troppo veloce
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?		Sì		Sì		NO	Sì
FCM							
RISCALD.							
STRETCHING							
VOTO 1-5		2		3		4	3
SCARPA		A4		A4		A4	A4
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF							
CHO IN AF							
CHO POST AF							
GLICE PRE AF		231		275			224
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		52		155			84
<b>STATS</b>	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	4	4	43,3	80,9	3,0	-	170
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	0%	0%	-	3:52	7:21		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A4	100%
75,00%	41%	59%	0%	0%	05:22	A2	0%
<b>10 RIGHE SETTIMANALI</b>	ATLETICA MENTE	Spero di riuscire a mantenere 3 o 4 all alla settimana. La gara campestre di sabato, molto collinare, nonostante non preparata, mi ha soddisfatto per forza e velocità delle gambe					
	METABOLICA MENTE	Qualche ipo in in più del solito, ma gestibili con la dieta.					
	NUTRIZIONAL MENTE	The al mattino in occasione degli allenamenti. Per questioni logistiche impossibile allenarsi a digiuno al mattino.Però con il the nessuna sofferenza.					
	MENTAL MENTE	Correre per me deve essere un piacere. Mi pesa quindi fare tanti conti prima durante e dopo la corsa. Allenamento della domenica non in linea con tabella Dott Huber					