

<b>ROADMAPPER SPORT BOOK</b>		NOME		ROADMAP SETTIMANA 2			
		CRISTIAN AGNOLI		da	lun 07 feb	a	dom 13 feb
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		VERONA	39	(AGGIORNATO)	PARIGI	2:57:00	04:11,7
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS. CHO (AGGIORNATO)
176,0	69,0	0,0	6,7	MI	DETEMIR 10,0	16,0	1 A 20,6
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Qualità	Qualità	Fondo		L42
TIPO	ZZZ	FP	IT	IT	FL		FP
DISTANZA (KM)		15,8	5,5	15,0	12,0		20,5
ORA INIZIO		12.30	16.00	18.20	12.15		16.45
DURATA (HH:MM:SS)		1:13:12	0:25:00	1:04:48	0:53:36		1:33:10
RITMO/PASSO	-	04:38	04:33	04:19	04:28	-	04:33
DETTAGLIO E NOTE ALLENAMENTO		16'@150=5'00 35'@ 157=4'37 22'@165=4'22 BAD MOOD! FATICA E GAMBE PESANTI	20' @ 5' + 5X10X30 TECN + 1X1 @ 3'32 STOP PER TOSSE	15'@147=4'36 5X1 @ 3'40-42 REC. 500m@5' 2K@166=4'14 + 500 @ 1'45	5 K @ 150=4'31 5 K @ 160=4'28 2 K @ 164=4'17		COLLINARE D+240 4K@150=4'47 13,5K@161=4'36 +3K@171=4'04
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	NO	Sì	NO	Sì	Sì
FCM		157		163	156		159
RISCALD.		Sì	Sì	NO	NO		Sì
STRETCHING		Sì	NO	NO	NO		NO
VOTO 1-5		2	2	4	3		3
SCARPA		A3	A3	A3	A3		A3
NOTE METABOLICHE	DA OGGI DETEMIR 11U			DA OGGI DETEMIR 10U			
CHO PRE AF		30	15	0	8		17
CHO IN AF		0	0	0	10		5
CHO POST AF		0	0	0	0		0
GLICE PRE AF		62	112	186	113		163
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		76	130	76	69		109
STATS	NR ALL. SETT	NR ALL. TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	5	22	68,8	274,62	2,8	8,5	110
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	60%	20%	159	5:09	21:23		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
71,43%	40%	30%	0%	30%	04:30	A2	0%
ATLETICA MENTE	PRIMA O POI GIRERA' ... PERSISTE FASTIDIOSA TOSSE DIURNA E NOTTURNA CON SONNO DISTURBATO. TENGO DURO E SORRIDO ALLA FATICA! HO RIVOLUZIONATO I PROGRAMMI ADEGUANDOLI ALLE SENSAZIONI E LAVORANDO QUANDO POSSIBILE SULLA QUALITA' ... GIORNATE DOVE VADO FORTISSIMO ALTERNATE AD ALTRE OPACHE. ATLETICAMENTE SONO IN LENTO MA PROGRESSIVO MIGLIORAMENTO ANCHE SE ANCORA LONTANO DAI RITMI PER LE TRE ORE. SE MI SISTEMO. TORNERO' VFLOC'ISSIMO!						
METABOLICA MENTE	PORTATO DETEMIR A 10 U (-2 U) MANTENENDO UN BUON COMPENSO. RIDOTTO FABBISOGNO INSULINICO ANCHE PER DIMINUITO APPORTO DI CHO.						
NUTRIZIONAL MENTE	NIENTE DI NUOVO SUL FRONTE NUTRIZIONALE. PESO 69 KG (DOMENICA AL RISVEGLIO): VEROSIMILMENTE SE CONTINUO COSI' DOVREI ARRIVARE A 68 KG NEL GIRO DI 8-10 GG						
MENTAL MENTE	HO AVUTO MOMENTI MIGLIORI. MI CONFORTA IL FATTO CHE APPENA STO BENE VADO FORTE E SONO PIU' EFFICIENTE ANCHE NELLE MIE ALTRE ATTIVITA'. DEVO MIGLIORARE NELL'ESSERE PAZIENTE E NEL NON VOLERE TUTTO E SUBITO! SONO IN PACE CON ME STESSO E CONTINUO A SOGNARE MA NON DEVO ILLUDERMI ... PER ORA MI ACCONTENTEREI DI ESSERE IN PACE CON LA MIA TRACHEA!						

10 RIGHE SETTIMANALI