

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		ROADMAP SETTIMANA 5			
		CRISTIAN AGNOLI		da	lun 28 feb	a	dom 06 mar
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
	VERONA	39			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	68,5	-0,2	6,5	MI	DETEMIR 9,0	17,0	1 A 20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Qualità	Riposo	Qualità	Scarico	L42
TIPO		FL	FM	ZZZ	IT		FL
DISTANZA (KM)		12,8	16,8		14,4		30,0
ORA INIZIO		14.50	13.33		17.50		08.45
DURATA (HH:MM:SS)		0:59:41	1:13:21		1:07:00		2:17:46
RITMO/PASSO	-	04:40	04:22	-	04:39	-	04:36
NOTE ALLENAMENTO		ONDULATO PARZIALMENTE SU STERRATO	20'@4'33=150 10,5k@4'15=164 2k4'30 forte vento!	PIOGGIA TORRENZIALE	30'@ 4'40 + TECNICA 5X3X30 +11X1 @ 3'30 (3'08- 3.34) REC 1' 4'10 (4'12-4'35) + DEF	ciaspolata 1h30 h 22,00	calo al 26° km dopo 20'k @ 4'30 e 6km @ 4'24 ... ultimi 4 in defaticamento!
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?		Si	Si	NO	Si		NO
FCM		149	159				
RISCALD.		Si	Si		Si		Si
STRETCHING		NO	NO		NO		NO
VOTO 1-5		3	3		3		2
SCARPA		A3	A3		A3		A3
NOTE METABOLICHE			GLICATA 6,5				30 GR CHO = COLAZ. S/BOLO
CHO PRE AF		8	8		0		30
CHO IN AF		5	8		0		37
CHO POST AF		0	4		0		0
GLICE PRE AF		178	147		203		180
GLICE IN AF							111
GLICE POST AF		99	65		114		124
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL. TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	4	37	74,0	508,35	2,8	12,0	136
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
	100%	0%	154	5:37	38:58		
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	100%
60,00%	17%	42%	0%	41%	04:34	A2	0%
ATLETICA MENTE	INTENDEVO FARE ALMENO 4 LUNGI PER PARIGI (30+32+35+25). HO BUCATO IL LUNGO DI DOMENICA CHE FORSE POTEVO EVITARMI PER: AVERLO GIA' FATTO FORTE DOMENICA SCORSA, STANCHEZZA AVVERTITA GIA' PRIMA DI PARTIRE, CARICHI DI LAVORO SOSTENUTI IN SETTIMANA, CONDIZIONI AMBIENTALI (TRASFERTA E AF SERA PREC). NON HO AVUTO L'INTELLIGENZA DI CAMBIARE PROGRAMMA MA LO CONSIDERO UN CEDIMENTO EPISODICO NON "STRUTTURALE". RITMI AUSPICATI, FREQUENZE CARDIACHE, SENSAZIONI E FIDUCIA VANNO COMUNQUE SEMPRE PIU' COINCIDENDO ... PERO' DEVO FARE ANCHE I CONTI CON L'IMPORTANZA DEL RECUPERO E DEL RIPOSO!						
METABOLICA MENTE	SETTIMANA DI ESAMI A FISSARE NERO SU BIANCO IL COMPENSO METABOLICO: GLICATA A 6,5. STO VALUTANDO SE RIPORTARE A 10 U LA BASALE ... MA PARLIAMO DI PERFEZIONISMO ... SETTIMANA INTERLOCUTORIA, MI SONO LASCIATO UN PO' ANDARE E QUALCHE OVER 200 E' TORNATO A "MACCHIARE" IL MIO DIARIO. APPENA SGARRO DAL PUNTO DI VISTA ALIMENTARE, L'ESPLOSIVA MISCELA GRASSI+ZUCCHERI COLPISCE E IL BUON COMPENSO SI FA FRITTO! MA HO GIA' RIPRESO IL CONTROLLO!						
NUTRIZIONAL MENTE	SETTIMANA DA SOLO SENZA NUTRIZIONISTA A CONTROLLARMI ...AI FORNELLI NON ME LA CAVO MALE E MI SONO SAPUTO REGOLARE ... LA BILANCIA LO CONFERMA: 68,2 KG. DEBBO LAVORARE ANCORA PER ELIMINARE GRASSI & CO. ... COLESTEROLO TOTALE 180, BUONO "SOLO" 50 E TRIGLICERIDI A 66 ... PIANO PIANO RIMETTIAMO A POSTO TUTTO! L'ASSETTO LIPEMICO E' IL PASSPARTOUT PER IL LUNGO PERIODO!						
MENTAL MENTE	COME SPIEGATO SOPRA NON SONO PREOCCUPATO DAL PICCOLO CEDIMENTO DOMENICALE. SONO TORNATO BRILLANTE E MI SONO DIMENTICATO PER UN ATTIMO DI "ASCOLTARE I SEGNALI CHE IL CORPO TI LANCI" ... DARE TUTTO RESPONSABILMENTE! CERCO DI NON PENSARE TROPPO, ANCHE SE SONO UNO CHE PENSA TROPPO ... STO BENE, VORREI ANDARE SEMPRE MEGLIO, MA NON POSSO PENSARE CHE CIO' NON COSTI FATICA ... SO SORRIDERE ALLA FATICA E DEVO IMPARARE A FARLO SOPRATTUTTO QUANDO SERVE VERAMENTE! PRESIDENTISSIMO DIXIT:" IN ALLENAMENTO CAMPIONI, IN GARA COGLIONI!" .						