

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		ROADMAP SETTIMANA 7			
		CRISTIAN AGNOLI		da	lun 14 mar	a	dom 20 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	70,5	2,3	6,7	MI	DETEMIR 12,0	16,0	1 A 19
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Fondo	Qualità	Qualità	Riposo	L42
TIPO	ZZZ	FL	FM	FK	FL		R42
DISTANZA (KM)		14,5	14,1	9,6	10,1		36,0
ORA INIZIO		12.00	12:00	09.00	08.00		09.00
DURATA (HH:MM:SS)		1:05:07	1:00:44	0:42:00	0:44:45		2:34:55
RITMO/PASSO	-	04:29	04:18	04:22	04:26	-	04:18
NOTE ALLENAMENTO		15' @ 145' 50' @ 155	15' @ 148 = 4'32 11K @ 166 = 4'15	20' @ 4'30 + esercizi di tecnica + 11 x 1' forte 1'piano (3'30-35 vs 4'20-40)	30' @ 4'25 8 serie tecnica 7x100rec. 40' FL 1k @ 4'30		2k risc. 10k @ 4'24 =155 16k@4'18=158 1k@4'28 9k@4'07=169
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	Sì	Sì	sì	Sì	Sì
FCM		155	161				159
RISCALD.		Sì	Sì	Sì	NO		Sì
STRETCHING		NO	NO	NO	Sì		NO
VOTO 1-5		4	3	3	4		4
SCARPA		A3	A3	A3			
NOTE METABOLICHE				snack 30' prima di partire			
CHO PRE AF		8	5	30			0
CHO IN AF		5	5	0			32
CHO POST AF		0	0	0			9
GLICE PRE AF		148	178	118			188
GLICE IN AF		87	91	156			110
GLICE POST AF		68	84	124			104
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	5	47	84,3	680,15	3,6	10,6	121
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
80%	20%	158	6:07	51:42	A3	45%	
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A3	45%
100,00%	34%	23%	0%	43%	04:22	A2	0%
10 RIGHE SETTIMANALI	ATLETICA MENTE	Settimana a interrogare il mio fisico sulle capacità di recupero e di sopportazione della pioggia. Appena ho rifatto girare le gambe, ho avvertito immediatamente positività. Ho messo qualche allenamento, anche di qualità, alla mattina per meglio abituare il corpo ad attivarsi al meglio all'orario di gara. Ho alleggerito il fartlek perchè svolto a sole 12 ore dall'allenamento precedente fatto al medio. Lungo romano: Per me 36k @ 4'18 con 8 km finali a 4'07. Peccato per Gus ... a Parigi ci toccherà andare assieme con il coltello tra i denti !					
	METABOLICA MENTE	Con basale tirata e alti fabbisogni energetici non si può sgarrare ... dunque carbocounting senza lassismo ... ma anche senza assillo ... mi pare di andare in tal senso weekend con DNL a parte. Dopo 6 mesi senza portare il sensore, non ne sentivo affatto la mancanza. Ora che lo indosso mi accorgo però che riesco ad usarlo e interpretarlo meglio di prima, intuendo quando lo strumento è affidabile e quando non lo è: generalmente lo è. Non ho ancora deciso se indossarlo a Parigi, ma credo di sì visto che fino ad ora si è comportato bene!					
	NUTRIZIONAL MENTE	Ho aggiustato un po' il tiro dopo il weekend bresciano. Alla fine debbo soprattutto evitare di eccere con grassi e con le calorie vuote dell'alcool. Quei 2-3 bicchieri di troppo e qualche bocconcino di formaggio assunto di straforo in un attimo ti fanno riprendere i chili persi con l'attività fisica o passare una notte a rigirarti nel letto ... almeno questo capita al mio stomachino delicato di quarantenne sportivone. E ora ho bisogno di riposare bene e di mantenere il peso intorno ai 68 kg e magari per Parigi arrivare a 67. Intanto dopo il coupon Romano peso 69!					
	MENTAL MENTE	Sempre fiducioso anche se sento un po' la pressione ... d'altronde chi corre per stare sotto le 3 ore ed è sui miei livelli sa che non è certo una passeggiata e se ci aggiungiamo che ho un precedente di 3 ore e 16 secondi rischio lo "sberleffo imperituro" ... sono consapevole che mi sto allenando bene e che questo benedetto muro è nelle mie corde: sarebbe la ciliegina sulla torta, un forte stimolo a migliorarmi, ma non ne faccio una questione di vita o di morte: sapere di avere i "numeri" e non riuscire a tradurli nel gesto atletico mi sembra uno spreco del piccolo "dono" che madre natura mi ha fatto!					