

| ROADMAPPER<br>SPORT BOOK       |                   | NOME  |   | ROADMAP SETTIMANA 1                               |  |  |   |
|--------------------------------|-------------------|---|---|---|--|--|---|
|                                |                   | CRISTIAN AGNOLI   |   | da  | lun 31 gen   | a  | dom 06 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              | -0,7  | 6,7   | MI  | DETEMIR   12,0   | 16,0                                     | 1 A 20,6  |
|                                | L                 | M   | M   | G   | V  | S  | D   |
| ALLENAMENTO                    | Riposo            | Fondo   | Qualità   | Fondo   | Qualità  | Scarico                                  | Qualità   |
| TIPO                           | ZZZ               | FP  | IT  | FL  | IT   | DEF                                      | IT  |
| DISTANZA (KM)                  |                   | 16,8  | 6,0   | 8,0   | 12,4   | 6,3                                      | 18,3  |
| ORA INIZIO                     |                   | 13:00   | 12.30   | 17.15   | 13.10  | 08.15                                    | 10.10   |
| DURATA (HH:MM:SS)              |                   | 1:15:05   | 0:30:00   | 0:36:00   | 0:58:00  | 0:29:38                                  | 1:21:39   |
| RITMO/PASSO                    | -                 | 04:28   | 05:00   | 04:30   | 04:41  | 04:42                                    | 04:28   |
| DETTAGLIO E NOTE ALLENAMENTO   |                   | 15'@150 4'40<br>35'@160 4'35<br>25'@171 4'13  | STOP @ 5A RIP.<br>DA 400<br>(1'21 VS 1'15, 5 VS 11) | 22' @ 148/4'36<br>20' TEC 8X15X30<br>14'@160/4'19 | 20'@5'+<br>5x10x30 tecnica<br>11x400@1'20<br>+ 2k@3'55 | LIPIDICO A DIGIUNO<br>PRIMA DI COLAZIONE | 20'@5'<br>3X3K@4'01<br>REC.1K 5'10 +<br>2K 4'11 |
|                                |                   | MI SA CHE HO TIRATO TROPPO!   | SCOPPIATO!<br>SONO UNA PIPPA!                       | TECNICA NON INCLUSA NEI TOTALI TEMPO/KM           | RIPETUTO, CON SUCCESSO, LA SEDUTA DI MARTEDI           | SEDUTA EXTRA                             | CORSO 8-10" + LENTO MA OGGI QUESTO VALGO        |
| HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA? | Si                | Si  | NO  | Si  | Si   | Si                                       | Si  |
| FCM                            |                   | 160   |   | 153   |  |  |   |
| RISCALD.                       |                   | Si  | Si  | Si  | Si   | NO                                       | Si  |
| STRETCHING                     |                   | Si  | Si  | NO  | NO   | NO                                       | NO  |
| VOTO 1-5                       |                   | 3   | 1   | 3   | 3  | 3  | 3   |
| SCARPA                         |                   | A3  | A3  | A3  | A3   | A3                                       | A3  |
| NOTE METABOLICHE               |                   |   |   |   |  |  | COLAZ. BOLO ZERO X 50 CHO                       |
| CHO PRE AF                     |                   | 25  | 15  | 15  | 10   |  |   |
| CHO IN AF                      |                   | 5   |   |   | 5  |  |   |
| CHO POST AF                    |                   |   |   |   |  |  | 4   |
| GLICE PRE AF                   |                   | 81  | 140   | 118   | 114  | 74                                       | 194   |
| GLICE IN AF                    |                   |   |   |   |  |  |   |
| GLICE POST AF                  |                   | 98  | 128   | 114   | 92   | 84                                       | 105   |
| STATS                          | NR ALL. SETT.     | NR ALL. TOTALI  | KM SETTIMANALI                                      | TOT KM DA INIZIO                                  | MEDIA VOTO   | MEDIA CHO AF                             | MEDIA GLICE AF                                  |
|                                | 6                 | 17  | 67,8  | 205,8   | 2,7  | 12,5                                     | 112   |
|                                | RISCALD. %        | STRETCHING %  | FCM   | TOT TEMPO SETT.                                   | TEMPO DA INIZIO  | SCARPE PIU' UTILIZZATE                   |   |
| 83%                            | 33%               | -   | 5:10  | 16:14   |  |  |   |
| % TARGET                       | FONDO             | QUALITA'  | SCARICO   | L42   | RITMO MEDIO  | A3                                       | 100%  |
| 85,71%                         | 37%               | 54%   | 9%  | 0%  | 04:35  | A2                                       | 0%  |
| 10 RIGHE SETTIMANALI           | ATLETICA MENTE    | CI VOGLIONO PAZIENZA E TENACIA ... DOPO IL FLOP DI MERCOLEDÌ PENSAVO A UNA RICADUTA, INVECE, STRINGENDO I DENTI E SPUTANDO SANGUE MI SONO RIPRESO ... SE GUARISCO ANCHE DALLA TOSSE (ADESSO LE HO PASSATE TUTTE) PENSO DI POTER ESSERE QUASI IN FORMA PER VERONA. HO DOVUTO NECESSARIAMENTE RIVEREDERE I RITMI PROPOSTI DA HUBER. 5" SUI 400 E 10" AL KM SUI 3000 MA ERA L'UNICO MODO PER NON DISTRUGGERMI E COMPLETARE I LAVORI. LA SAGGEZZA E' FIGLIA DELLA SOFFERENZA!   |   |   |  |  |   |
|                                | METABOLICA MENTE  | TERAPIA INVARIATA. OTTIMO EQUILIBRIO TRA INSULINA, ALIMENTAZIONE, AUTOCONTROLLO. MEDIA GLICEMIE DELLA SETTIMANA: 116. RAPPORTO I:CHO A 20,6, TOT INSULINA DIE 26 U (56%BOLO 44%BASALE). NESSUN PICCO IPERGLICEMICO A PARTE IL 194 PRE CORSA DOMENICALE. VORREI INVECE UN BEL PICCO NELLE MIE PRESTAZIONI ATLETICHE (SIGH!). INTERESSANTE IL BREVE ALLENAMENTO LIPIDICO A DIGIUNO DI SABATO MATTINA: 74 MG/DL ... 30 MINUTI DI CORSA ... 0 CHO ... GLICEMIA POST: 84 MG/DL ... RAGIONIAMOCI SU! DOMENICA HO INVECE OPTATO PER L'ALTO E SICURO: INVERTENDO I FATTORI IL RISULTATO NON CAMBIA! |   |   |  |  |   |
|                                | NUTRIZIONAL MENTE | ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E VARIATA. MEDIA CHO DIE: 308 GR. PESO PORTATO A 69 KG ... PERSO 1,5 KG IN 10 GG ... ALMENO QUI VADO BENE!  |   |   |  |  |   |
|                                | MENTAL MENTE      | LA MENTE NON E' ANCORA LIBERA DALLA PAURA DELLA SCONFITTA E DALLA VOGLIA DI VITTORIA .... SIAMO LONTAN'ISSIMI DA QUELL'IDILLIO TRA SPIRITO, CORPO E MENTE DI CUI TANTO MI FACCIO AMBASCIATORE ... CI STO LAVORANDO... TUTTAVIA MI STO UGUALMENTE DIVERTENDO E LA POSSIBILITA' DI ALLENARMI IN PAUSA PRANZO E A BORDO LAGO AIUTA ... SOLE E BEI PANORAMI SONO UN BEL "TURBO PSICOLOGICO"! SONO STUFO DEL FREDDO ...  |   |   |  |  |   |