

ROADMAPPER SPORT BOOK		NOME		PROLOGO I°			
		CRISTIAN AGNOLI		da	lun 17 gen	a	dom 23 gen
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		VERONA	39			PARIGI	2:57:00
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
176,0	70,5	-	6,7	MI	DETEMIR 12,0	16,0	1 A 19
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Fondo	Fondo	Fondo	Fondo	Qualità	L42
TIPO		FL	FL	FL	FL	TEST	TEST
DISTANZA (KM)		10,2	10,2	10,2	16,5	6,0	21,1
ORA INIZIO		12:58	17:30	12:40	12:18	9:30	9:30
DURATA (HH:MM:SS)		0:48:06	0:51:08	0:49:23	1:20:50	0:28:00	1:37:39
RITMO/PASSO	-	04:43	05:01	04:50	04:54	04:40	04:38
NOTE ALLENAMENTO					COLLINARE D+250	TEST DI SOGLIA	HM DEMMY D+ 380
HAI SVOLTO LA SEDUTA PREVISTA?	Sì	Sì	NO	NO	Sì	Sì	Sì
FCM							162
RISCALD.		NO	NO	NO	NO	Sì	Sì
STRETCHING		Sì	NO	NO	NO	NO	NO
VOTO 1-5		3	1	2	3	4	3
SCARPA		A3	A3	A3	A3	A3	A3
NOTE METABOLICHE							
CHO PRE AF		16	20	10	20	5	16
CHO IN AF					5		16
CHO POST AF							8
GLICE PRE AF		90	89	104	84	115	152
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		98	103	104	95	106	127
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	6	6	74,2	74,2	2,7	13,5	106
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT.	TEMPO DA INIZIO	SCARPE PIU' UTILIZZATE	
33%	17%	-	5:55	5:55	A3	100%	
% TARGET	FONDO	QUALITA'	SCARICO	L42	RITMO MEDIO	A2	0%
71,43%	63%	8%	0%	28%	04:47		
ATLETICA MENTE	PALESE RITARDO DI PREPARAZIONE. RITORNO A RITMO E ASFALTO IN OTTICA MARATONA PIÙ DIFFICILE DEL PREVISTO. SE CI AGGIUNGIAMO UN'INFLUENZA CURATA MALE E LA GASTRITE DA ASPIRINE, DURA RIMETTERSI IN FORMA. IL TEST DICE CHE IL MOTORE C'E': ORA CI VUOLE UN MIRACOL'ISSIMO PER RIACCENDERLO E RIMETTERLO A PUNTO IN 11 SETTIMANE!						
METABOLICA MENTE	ALLA SPERO TRANSITORIA SCARSA BRILLANTEZZA ATLETICA, SI CONTRAPPONE UN PERIODO DI OTTIMO COMPENSO METABOLICO CON GLICEMIE SEMPRE SOTTO CONTROLLO E RAPPORTO INSULINA CARBOIDRATI CHE DA 1 A 18 STA TORNANDO A 1:20 E PIU'.						
NUTRIZIONAL MENTE	COMPLICE SALUTE PRECARIA A SINGHIOZZO NELLE ULTIME 2 SETTIMANE HO OTTIMIZZATO LA MIA DIETA. RIDOTTO APPORTO DI GRASSI, OTTIMO EQUILIBRIO TRA I NUTRIENTI, PER UN TOTALE DI CIRCA 300 GR DI CHO GIORNALIERI (EVENTI DNL A PARTE!). LA GASTRITE A SEGUITO ABUSO DI ASPIRINE DURANTE L'INFLUENZA E' IN FASE DI REGRESSO ANCHE SE LE BIRRE DEL DOPO GARA HANNO LASCIATO IL SEGNO.						
MENTAL MENTE	L'APPANNAMENTO FISICO DEGLI ULTIMI 10 GG MI PARE NON AVER INTACCATO SOLIDITA' E LUCIDITA' MENTALE. SPERO DI RIMETTERMICI A PIENO A BREVE. LA MARATONINA DI DOMENICA NON MI HA LASCIATO RAMMARICO O DELUSIONE: FORSE UN PO' DI PREOCCUPAZIONE VISTI IL CEDIMENTO FINALE E LE FREQUENZE CARDIACHE TROPPO ELEVATE PER QUEI RITMI.						

10 RIGHE SETTIMANALI