

BLOCCO 1° • UTRM 2013 OLMISSIMO

13-mag-19

20 MAG - 26 MAG

27 MAG - 2 GIUGNO

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOLUS BASAL	13,7	14	14	14	14	14	14	12
	18,3	17	20	20	19	17	19	16
CHO	314	265	430	312	265	313	328	287
K	68,0		20,0	14,5		15,5		18,0
TOT TIME	08:10:00		03:15:00	01:25:00		01:46:00		01:44:00
D+	3360		1200	550		790		820
NOTE			-	-		BENE		bene
WO #	4		TRAIL LENTO	TRAIL ROULANT		TRAIL TECNICO		TRAIL ROULANT
PACE	07:12							

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOLUS BASAL	13	13	13	13	13	13	13	13
	19	17	19	17	22	17	20	20
CHO	322	432	290	275	330	295	335	300
K	100,0	47,0		15,0	10,0	18,0	10,0	
TOT TIME	12:55:00	07:55:00		01:20:00	00:55:00	01:45:00	01:00:00	
D+	5300	3600		500	200	700	300	
NOTE								
WO #	5	TRAIL LUNGO		HILLY	SCARICO	TRAIL ROULANT	HILLY	
PACE	07:45							

TOTALI / MEDIE		L	M	M	G	V	S	D
UI DIE BOLUS	12	12	13	7	13	13	13	13
	20	22	18	22	17	23	18	21
CHO	303	360	270	279	265	305	343	300
K	92,1	37,0		15,3	17,3		22,5	-
TOT TIME	11:35:53	05:14:00		01:31:00	01:28:53		03:22:00	
D+	4935	2150		620	465		1700	
NOTE							tutta salita	
WO #	4	TRAIL LUNGO		HILLY	FARTLEK		TRAIL VERTICA	
PACE	07:33							

BEST WORKOUT

NOTE ATLETICHE

NOTE METABOLICHE/NUTRIZIONALI

Nei work out di venerdì e sabato ho cercato di fissare la VAM in salita. Tengo con facilità i 1000 VAM ma riesco a spingere fino a 1300 VAM su single-trail ripido senza eccessivo affanno. In pianura rivedo ogni tanto i 4'15/4'20 al km che non è male su percorsi di questo dislivello e durata prevalentemente off-road.

LUNEDI' 20 maggio: Primo lungo impegnativo sul percorso dell'U-48 u.48: concluso con fatica. Innumerevoli errori di gestione: scarpa troppo "minimal", integrazioni errate e troppo abbondanti, pigrizia nell'autocontrollo glicemico e errata gestione dell'insulina. Ma ho capito dove correggere e vedrete che sistemerò tutto!

FARTLEK DEL GIOVEDÌ: corso con facilità il 15x1' forte/piano ma soprattutto 4 km finali in progressioni con 2 km @ 4' senza troppa fatica. VERTICAL DEL SABATO: VAM facile tra 800-1000 ma le gambe volevano andare anche a 1200-1300. 22 km di fila di salita senza mai un'esitazione!

Mi sento migliorato e quando modolo riposo, qualità del sonno, alimentazione riesco a produrmi in workout entusiasmanti con velocità e falcata che mi danno fiducia. Il ginocchio è sempre lì, ma se sono concentrato riesco a gestire tecnica di corsa in discesa e appoggio in maniera produttiva. Ora posso iniziare ad allungare, anche se i primi lunghi sicuramente mi metteranno in difficoltà

dopo il lungo di lunedì temevo una ricaduta, invece sono pimpante e più veloce. Evidentemente il calo nel lungo aveva le sue ragioni negli errori terapeutici evidenziati e non in una carenza di forma fisica. Sicuramente debbo fare qualche allenamento lungo da solo per seguire i miei ritmi e le mie abitudini (non fermarsi mai)

Sono in crescita di condizione. In particolare anche dopo un lungo riesco a reggere allenamenti di qualità. Speriamo di continuare così. All'oramai cronico problema al ginocchio sx si è aggiunto in questi giorni un fastidioso dolore al metatarso dell'alluce dx. ghiaccio e manipolazioni per ora mi consentono di correre anche se il dolore persiste. Ma sono fiducioso.

Dalla fine settimana ridurrò la basale a 12 unità, (6+6) almeno quando prevedo uscite lunghe. Pecco ora solo in qualche glicemia postprandiale pomeridiana. Rilevo come anche partendo con indesiderate bg over 200 finisco sul filo dell'ipo e necessito integrazione dopo 1h-1h15 di AF a prescindere.

TOT UI DIE / %BASALE/BOLO			I:CHO RATIO
32	43%	57%	17,2

TOT UI DIE / %BASALE/BOLO			I:CHO RATIO
32	41%	59%	17,1

Glicata 7,1 ... la mia peggiore in 8 anni di diabete, ma me l'aspettavo. In compenso assetto lipemico perfetto con colesterolo HDL/TOT 58/170 e gestione glicemica in AF sempre sotto controllo. Se sbaglio dunque è al di fuori dell'ambito sportivo.

TOT UI DIE / %BASALE/BOLO			I:CHO RATIO
32	37%	63%	15,0