

MAINZ ROAD BOOK		NOME		- 3 A MAINZ			
		gus		da	lun 18 apr	a	dom 24 apr
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		rocca di papa	46		Maratona	3:05:00	04:23,1
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
170,0	63,4	-	6,5	MI	LANTUS 13,0	20,0	1:20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Scarico	Qualità	Qualità	Scarico	Qualità	Fondo	Scarico
TIPO	FL	FP	FK	FL	FM	R42	FL
DISTANZA (KM)	13,0	13,3	12,3	11,6	13,3	13,6	8,0
ORA INIZIO	12.30	17.30	17.30	13.15	10.45	8.37	9.46
DURATA	1:00:00	1:05:00	0:58:40	1:00:00	1:02:08	1:14:17	0:41:40
RITMO/PASSO	04:37	04:54	04:47	05:10	04:41	05:28	05:13
NOTE ALLENAMENTO	collinare	10m/6:31/112- 30/4:36/142- 15/4:16/154	FK 13x1m/1m	FL lipidico	medio	ritmo gara	scarico
FCM			138	128	139	118	124
RISCALD.	NO	Si	Si	Si	Si	Si	Si
STRETCHING							
VOTO 1-5							
SCARPA	A3	A3	A3	A3	A3	A3	A3
NOTE METABOLICHE		pranzo a base di porchetta che viaggiava per tutto l'allenamento				allenamento interrotto, non riuscivo a tenere il ritmo stabilito	
GLICEMIA AL RISVEGLIO	160	60	157	50	92	85	151
GLICEMIA AL CORICARSI	83	120	69	98	50	229	145
CHO PRE AF	16	0	0	0	25	20	30
CHO IN AF	0	0	0	30	0	0	0
CHO POST AF	0	0	0	0	0	0	0
GLICE PRE AF	69	162	155	146	87	105	151
GLICE IN AF							
GLICE POST AF	92	118	40	69	50	56	249
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	7	7	85,0	85,0	-	8,6	111
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	MEDIA GLICE RISVEGLIO	MEDIA GLICE CORICARSI
	86%	0%	129	7:01	7:01	108	113
% KM FONDO	% KM QUALITA'	% KM SCARICO	% KM L42	RITMO MEDIO	SCARPA PIU' UTILIZZATA		
16%	46%	38%	0%	04:58	A3	100%	
10 RIGHE SETTIMALI	ATLETICA MENTE	settimana di carico con affaticamento nel fine settimana					
	METABOLICA MENTE	continuando con questa frequenza di allenamenti ridurrò la basale					
	NUTRIZIONAL MENTE						
	MENTAL MENTE	bene tranne nel fine settimana dove ho preferito non forzare					