

MAINZ ROAD BOOK		NOME		- 1 A MAINZ			
		BRU alias DORANDO		da	lun 02 mag	a	dom 08 mag
		CITTA'	ETA'	OBIETTIVO (AGGIORNATO)	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		RONCELLO (MR)	30		MAINZ	1:26:30	02:03,0
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
175,0	62,0	-1,0	6,3	MI	LEVEMIR 10,0	16,0	1:20
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Riposo	Scarico	Qualità	Scarico	Scarico		
TIPO	ZZZ	FL	IT	FL	FL		
DISTANZA (KM)		10,5	8,9	6,4	4,0		
ORA INIZIO		10:37	19:53	19:41	19:00		
DURATA		0:50:00	0:40:00	0:30:00	0:20:00		
RITMO/PASSO							
NOTE ALLENAMENTO			Risc + 3km in 11'50" + def.		Tapis Roulant, FL+ allunghi		SEE YOU IN MAINZ
FCM		152	157				
RISCALD.		Si	Si	Si	Si		
STRETCHING		Si	NO	NO	NO		
VOTO 1-5		2	4	2	2		
SCARPA		A4	A4	A4	A4		
NOTE METABOLICHE							
GLICEMIA AL RISVEGLIO		83	155	83	58		
GLICEMIA AL CORICARSI		45	74	59			
CHO PRE AF		4	15	10	15		
CHO IN AF		4	0	0	0		
CHO POST AF		10	0	0	5		
GLICE PRE AF		162	87	115	102		
GLICE IN AF							
GLICE POST AF		89	112	79			
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	4	14	29,7	172,0	2,5	6,0	107
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	MEDIA GLICE RISVEGLIO	MEDIA GLICE CORICARSI
	100%	25%	155	2:20	14:05	95	59
	% KM FONDO	% KM QUALITA'	% KM SCARICO	% KM L42	RITMO MEDIO	SCARPA PIU' UTILIZZATA	
0%	30%	70%	0%	04:43	A3	0%	
ATLETICA MENTE	Una settimana con allenamenti blandi ma ho tibiali e polpacci sempre più dolenti più passano i giorni.						
METABOLICA MENTE	Glicemie in qualche occasione più alte del solito, causa 2 cene fuori in orario tardivo e con parecchi cho & grassi.						
NUTRIZIONAL MENTE	Tralasciando 2 cene nutrizionalmente parlando "pessime", per il resto della settimana alimentazione corretta. Il mercoledì ho diminuito il consumo di cho mentre da giovedì ho aumentato leggermente (seppur non sia necessario per una mezza maratona).						
MENTAL MENTE	Fino a domenica ero un gioiello, ma da lunedì i dolori sempre maggiori ai tibiali e polpacci mi hanno scoraggiato. Venerdì sera massaggio per cercare di migliorare la situazione .. vedremo ...						

10 RIGHE SETTIMANALI