

MAINZ ROAD BOOK		NOME		-2 A MAINZ			
		PIETRO PESENTI		da	lun 18 apr	a	dom 24 apr
		CITTA'	ETA'	OGGETTIVO	GARA	TEMPO	RITMO/KM
		BERGAMO	44	(AGGIORNATO)	Maratona	2:53:00	04:06,0
ALTEZZA	PESO AGGIORNATO	VAR PESO (+/-) (AGGIORNATO)	ULTIMA A1C	TERAPIA	BASALE (TIPO+UI DIE)	PRONTA / RAPIDA	RAPP INS:CHO (AGGIORNATO)
180,0	69,0	0,0	7,0	MI	LANTUS 7,0	9,5	1:28
	L	M	M	G	V	S	D
ALLENAMENTO	Scarico	Fondo	Riposo	Fondo	Fondo	Qualità	Qualità
TIPO	DEF	FL	ZZZ	FL	FL	IT	FK
DISTANZA (KM)	12,7	16,5		13,4	14,3	14,4	20,4
ORA INIZIO	10:34	10:14		7:00	17:48	11:58	10:00
DURATA	1:00:01	1:15:32		0:59:24	1:03:01	1:00:06	1:26:01
RITMO/PASSO	04:44	04:34		04:26	04:24	04:10	04:13
NOTE ALLENAMENTO	sensazione di stanchezza e affaticamento muscolare BROOKS GHOST	8km @4'44" D+ 8km @4'24" D- con 10 allunghi 150mt in 30" BROOKS GHOST		rimandato allenamento IT 4 allunghi 150 mt BROOKS GHOST	rimandato allenamento IT NIKE PEGASUS	5km @4'33" 1km @3'37" D+ rec 1km @4'00" 1km @3'36" D- rec 1km @4'08" 1km @3'36" D- rec 1km @4'13" 1km @3'32" D- rec 1km @4'03" BROOKS GHOST	5km @4'41" 12x1000 alternando 1km @3'55" 1km @4'05" 3km @4'20" BROOKS GHOST
FCM	127	137		n.d.	137	150	143
RISCALD.	NO	NO		NO	NO	NO	NO
STRETCHING	Sì	NO		NO	NO	Sì	Sì
VOTO 1-5	4	3		2	3	3	4
SCARPA	A3	A3		A3	A3	A3	A3
NOTE METABOLICHE				118 = A 20' DA FINE AF			
GLICEMIA AL RISVEGLIO	119	107	119	107	142	106	82
GLICEMIA AL CORICARSI	138	126	225	118	158	185	143
CHO PRE AF	18	22		18	22	27	35
CHO IN AF	0	0		0	0	0	0
CHO POST AF	10	0		10	0	0	0
GLICE PRE AF	119	107		107	90	152	162
GLICE IN AF							
GLICE POST AF	85	139		44	93	215	60
STATS	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	MEDIA VOTO	MEDIA CHO AF	MEDIA GLICE AF
	6	11	91,7	173,9	3,2	11,8	114
	RISCALD. %	STRETCHING %	FCM	TOT TEMPO SETT	TEMPO DA INIZIO	MEDIA GLICE RISVEGLIO	MEDIA GLICE CORICARSI
	0%	50%	139	6:44	12:41	112	156
	% KM FONDO	% KM QUALITA'	% KM SCARICO	% KM L42	RITMO MEDIO	SCARPA PIU' UTILIZZATA	
48%	38%	14%	0%	04:24	A3	100%	
ATLETICA MENTE	Luci e ombre !Ho fatto per la prima volta in vita mia 6 allenamenti settimanali, accumulando un bel po' di km, ma le sensazioni non sono state sempre buone ! Gambe abbastanza stanche nei primi due allenamenti (con dolori ai tibiali nei primi 4/5 km di corsa), così e così nei successivi due, meglio la domenica dove ho ritrovato un pò di scioltezza nel movimento.						
METABOLICA MENTE	Le cene abbondanti e con qualche grasso di troppo, mi hanno costretto a correzioni.....anche notturne. L'IPO post allenamento del giovedì mi ha un pò sorpreso, ma niente di grave, soprattutto perchè non ne ho minimamente risentito in corsa. L'IPER post allenamento del sabato era invece prevedibile....avrei dovuto integrare meno alla partenza, ma non me la sentivo di buttare un pezzo di crostatina del Mulino Bianco !						
NUTRIZIONAL MENTE	I miei propositi di non eccedere nei dolci e nel vino, non hanno avuto buon fine.....						
MENTAL MENTE	Sono convinto di giocarmela, anche se non ho ancora le idee chiare sul passo da tenere in gara (deciderò all'ultimo). Penso al mio obiettivo, ma anche a quello dei miei due compagni d'avventura Cristian e Gus, con più di una speranza che sia un successo per tutti ! Dobbiamo riconfermare quanto di buono è stato fatto a Parigi.....lo spirito di squadra c'è, e si sente !						

10 RIGHE SETTIMANALI