

NOME	CRISTIAN					ETA'	42	CITTA'	VR	TERAPIA	MULTINIETTIVA	A1C	7,2 (GIU 14)	ALT CM	176	INSULINA BASALE			DETEMIR	INSULINA BOLO			GLULISINA	ESORDIO	2005																
30-giu		BG	INSULINA			LUN	1-lug			BG	INSULINA			MAR	2-lug			BG	INSULINA			MER	3-lug			BG	INSULINA			GIO	DAL										
FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BG	BASALE	BOLO	CHO	30-giu							
SVEGLIA	06.10	158		5	70	SVEGLIA	07.10	103		5	70	SVEGLIA	05.30	152		5	70	SVEGLIA	06.00	61		5	75															AL			
PASTO	12.15	148	6	10	90	POST	12.50	103	5			POST	10.49	97				AF PRE	11.40	99			20																	6-lug	
AF PRE	15.45	51			40	PASTO	13.40	-		10	95	PASTO	12.30	87	4	10	130	AF POST	12.30	186	4																				
AF IN		-			5	POST	16.00	173				AF PRE	16.40	230				PASTO	12.45	-		10	120																		
AF POST	17.15	103				AF PRE	19.00	141				AF IN	17.20	-			20	POST	15.50	107		2																			
PASTO	19.55	124		8	71	AF POST	20.00	55				AF POST	18.10	64				POST	17.30	63			15																		
POST	22.50	-	9			PASTO	20.35	-		8	87	PASTO	18.30	-		5	60	PASTO	19.31	150		8	85																		
A LETTO	23.36	87			4	ALTRO	21.45	-	8			ALTRO	21.30	-	8		12	ALTRO	21.30	-	8																				
		-				A LETTO	23.30	121		birretta	4	A LETTO	23.55	122				A LETTO	22.30	-																					
STATS DIE		111,8	15,0	23,0	280	STATS DIE		116,0	13,0	23,0	270	STATS DIE		125,3	12,0	20,0	292	STATS DIE		111,0	12,0	25,0	315																		
NOTE		inizio fase UTLO				NOTE		VALUTARE PROGRESSIVA RIDUZ. BASALE				NOTE		CONCERTO SOUNDGARDEN!				NOTE		BASALE A 12 (4+8) SE PROSEGUI CON COSTANZA ALLENAMENTI																					
WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+																		
ALTR0	01:20	38,0	-		339	TRAIL	00:57	11,3	05:03		325	VARIAZIONI	01:23	16,5	05:02		425	RECUPERO	00:40	16,0	-											PESO									
SPORT		USCITA IN BICI DI 1H20 1h10 AGILITA + 4 km salita forte 18.5 kmh'				SPORT		SHORT TRAIL LUPIA. MIZUNO ASCEND 8				SPORT		VARIAZIONI 2X1, IPO E RELATIVO CALO, POI RIENTRO A PASSO CONTROLLATO				SPORT		PASSEGGIATA IN BICI IN AGILITA' DI 16K												68									
SPORT 2 km/hr						SPORT 1 min/km						SPORT 1 min/km						SPORT 2 km/hr																							
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI																							
4-lug		BG	INSULINA			VEN	5-lug			BG	INSULINA			SAB	6-lug			BG	INSULINA			DOM	STATS & MEDIE SETTIMANALI			30-giu	6-lug	WEEK 1													
FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BG	BASALE	BOLO	CHO	KM PERCORSI	RUN	BIKE	TEMPO TOTALE	RUN	BIKE									
SVEGLIA	05.15	103		5	74	SVEGLIA	5.45	151		5,0	75	PASTO	03.00	-		4,0	55	KM PERCORSI		76,1	54,0	TEMPO TOTALE		09:29	02:00																
POST	10.00	74			8	POST	10.00	74			18	SVEGLIA	06.50	91				NR USCITE		4	2	MEDIA PASSO		07:29	27,0																
PASTO	12.30	137	4	10	105	PASTO	13.00	158	4,00	8,0	110	PASTO	07.30	-		5,0	46	FCM		0	0	TOT D+		3102	339																
POST	16.45	96			15	POST	17.30	246		4,0	10	POST	13.00	105	4,0			MEDIA PICS DIE		5,6		MEDIA BG CHECKS DIE		6,3																	
AF PRE	08.00	174			5	AF PRE	20.00	94			70	PASTO	14.45	116		10,0	135	MEDIA BG PRE AF		132		MEDIA BG POST AF		99																	
AF POST	09.00	103				AF IN	21.50	119			32	POST	18.00	155		3,0		UI / % BASALE		12,6	35%	UI / % BOLO		23,3	65%																
PASTO	21.30	-	8	10	155	AF IN	23.20	113			45	POST	20.00	85				NR BG <65		5		NR BG >190		3																	
A LETTO	00.10	-		2		AF IN	01.32	233	8,00			PASTO	22.00	-	8,0	6,0	80	MEDIA CHO DIE		314		MEDIA CHO pro ORA AF		21,9																	
		-				AF POST	02.30	85				A LETTO	23.00	-				MEDIA CHO pro ALLENAM.		41,8																					
STATS DIE		114,5	12,0	27,0	362	STATS DIE		141,4	12,0	17,0	360	STATS DIE		110,4	12,0	28,0	316																								
NOTE						NOTE		* ritardo iniezione basale = iperglicemia				NOTE		GITAA VENEZIA																											
WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+																								
PROGRESS	00:53	12,3	04:19		52	TRAIL	06:16	36,0	10:27		2300							NR BG >190																							
SPORT		PROGRESSIVO SU ASFALTO CON ULTIMI 2K @ 3'48 E SCARPE DA TRAIL!				SPORT		LUNGO IN SERALE NOTTURNO CASTELLETTO TELEGRAFO GARDA 2200 D+				SPORT																													
SPORT 1 min/km						SPORT 1 min/km						SPORT																													
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI																													

WEEK 1

CRISTIAN

UTLO ROADLAB