

COPENAGHEN		NOME >		PIERO				ROAD MAP -4				23-apr		29-apr	
MINI ROAD MAP 2012		PESO Start / Week		CITTA'		ETA'		TIPO DIAB		ESORDIO DIABETE		TERAPIA	I:CHO	ULTIMA GLICATA	
		68,5	68,5	AREZZO		49		1		1999		CSII			
		LUNEDì		MARTEDì		MERCOLEDì		GIOVEDì		VENERDì		SABATO		DOMENICA	
ALLENAMENTO		RIPOSO		LIPIDICO		L42		RIPOSO		L42		RIPOSO		RIPOSO	
TIPO				CORSA IN SALITA		FONDO MEDIO				RIPETUTE					
ORA INIZIO				17:30		08:30				10:00					
DISTANZA				7,5		12,9				12,1					
DURATA				00:42:35		01:07:27				01:02:38					
FCM															
RITMO/PASSO MEDIO				0.05.41		0.05.15				0.05.12					
SCARPA				A3		A3				A3					
NOTE ALLENAMENTO						Eseguito 10 km 5:02 anziché 5:15								per motivi familiari il lungo è rimandato a domani	
UI DIE (BASALE / BOLO)		17	25	17	32	17	40	17	21	17	28	17	33	14	43
CHO (TOT DIE / TOT AF)		211	0	292	30	199	10	86	0	249	0	303	0	320	
NR PICS / NR BG STICKS		5	4	5	5	7	7	6	5	5	4	5	2	5	6
BG AF (PRE / POST)				85	60	120	280	0	0	213	135	0	0		
BG DIE (MIN / MAX)		57	160	44	270	120	303	95	240	57	213	99	142	68	221
NOTE NUTRIZIONALI				Pizza la sera, integrazioni dovute a cali. Da domani cambio rapporto I CHO		non sono riuscito a normalizzare la glicemia		scarico CHO		carico CHO		carico CHO		carico CHO	
NOTE TERAPIA				Cambio da domani rapporti I:CHO		dopo allenamento, valori sempre sopra a 250		inseguito una glicemia non stabile				dimenticato misuratore fuori casa		abbassata basale del 20%	
STATS		NR ALL. WEEK		NR ALL ROAD MAP		TOT KM WEEK		TOT KM ROAD MAP		TOT TEMPO WEEK		TOT TEMPO ROAD MAP		VAR. PESO START / Week	
		3	7	32,4		76,3		2.52.40		7.05.49		0,0	0,0		
		PASSO MEDIO WEEK		PASSO MEDIO Road Map		MEDIA FCM WEEK		MEDIA FCM Road Map		MEDIA KM ALL Week		MEDIA KM All ROAD MAP		SCARPA PIU' USATA	
		0.05.20	0.05.35	#DIV/0!		155		10,81		10,91		A4	0%		
		% LIPIDICO		% QUALITA'/GARA		% L42		% SCARICO		% RIPOSO		% ALTRO		TOTALE	
		14%	0%	29%		0%		57%		0%		100,00%			
		MEDIA CHO DIE/AF		MEDIA PICS/STICKS		TOT INSULINA DIE		MEDIA UI BASALE & %		MEDIA UI & % BOLO		MEDIA BG PRE/POST AF		MEDIA BG MIN/MAX	
237	7	5,4	4,7	338		16,6	34%	31,7	66%	84	95	77	221		
10 RIGHE	ATLETICA MENTE	L'importante adesso è non esagerare, e stare nei limiti. Sto ancora bene, il lungo sarà il test definitivo per il ritmo gara. L'idea è quello di impostarlo molto vicino a quello effettivo (2-3" al max) cioè 5:44 – 5:45 al Km.													
	NUTRIZIONAL MENTE	Ho provato uno scarico /carico di Cho. Peso stabile questa settimana, mi riservo l'attacco ai 68 per le ultime 2 :-))													
	METABOLICA MENTE	Giornata ricca di grassi e proteine quella di giovedì, mentre mercoledì stranamente non sono riuscito a recuperare l'allenamento. Glicemia schizzata in alto, rientrata solo la sera.													
	MENTAL MENTE	Forse troppa tensione per il lunghissimo, stress a tutta la famiglia... Vorrei recuperare il piacere di correre... Spero davvero lunedì di affrontare con serenità la prova. Per il resto, ok.													