

COPENAGHEN		NOME >		PIERO				ROAD MAP -5				16-apr		22-apr	
MINI ROAD MAP 2012		PESO Start / Week		CITTA'		ETA'		TIPO DIAB		ESORDIO DIABETE		TERAPIA	I:CHO	ULTIMA GLICATA	
		69,0   68,5		AREZZO		49		1		1999		CSII	1:9	7,1	
		LUNEDì		MARTEDì		MERCOLEDì		GIOVEDì		VENERDì		SABATO		DOMENICA	
ALLENAMENTO		RIPOSO		RIPOSO		SCARICO		QUALITA'		RIPOSO		LIPIDICO		L42	
TIPO				FONDO LENTO		PROGRESSIVO				FONDO MEDIO		LUNGO			
ORA INIZIO				18:10		13:30				10:30		9:30			
DISTANZA				8,8		10,7				8,9		15,6			
DURATA				00:50:58		01:01:30				00:49:24		01:31:17			
FCM				147		156				160		158			
RITMO/PASSO MEDIO				0.05.49		0.05.44				0.05.34		0.05.52			
SCARPA				A3		A3				A3		A3			
NOTE ALLENAMENTO															
UI DIE (BASALE / BOLO)		18	28	18	27	18	27	17	29	17	34	16	33	17	30
CHO (TOT DIE / TOT AF)		190		189	0	152		280	10	236	0	238	8	251	10
NR PICS / NR BG STICKS		4	6	4	7	5	6	4	6	6	5	6	5	5	6
BG AF (PRE / POST)						201	102	158	85			125	96	122	85
BG DIE (MIN / MAX)		80	195	92	206	102	271	57	166	46	276	63	127	64	225
NOTE NUTRIZIONALI															
NOTE TERAPIA										abbassato basale 1 unità		abb basale di 2 unità		stabilizzo la basale a 17	
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	
		4		4		43,9		43,9		4.13.09		4.13.09		-0,5	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	
		0.05.46		0.05.46		155		155		10,98		10,98		A3	100%
		% LIPIDICO		% QUALITA'/GARA		% L42		% SCARICO		% RIPOSO		% ALTRO		TOTALE	
		14%		14%		14%		14%		43%		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	
219   6		4,9   5,9		329		17,3   37%		29,7   63%		152   92		72   209			
10 RIGHE		ATLETICA MENTE		Settimana di scarico dopo il lungo di Milano. Prossima decisiva per intensità, con lungo su cui testare la velocità maratona											
		NUTRIZIONAL MENTE		Ancora attività con carichi importanti di CHO; complessivamente cmq sono un po' sbilanciato, in quanto introduco pochi grassi. Ho perso mezzo chilo. l'obiettivo di 67,5 per CPH non è così irraggiungibile adesso.											
		METABOLICA MENTE		Qualche picco postprandiale da tenere sotto controllo. Durante l'AF, non sono più sceso in IPO o su valori bassi ormai da oltre un anno.											
		MENTAL MENTE		Milano mi ha motivato, senza dubbio, a tentare le 4 h. Non voglio bruciarmi come l'anno scorso, per cui valuterò, o cercherò di farlo coscientemente, l'effettivo valore sul campo. E bello anche il piacere di correre, di correre per fare tanta strada, la mia strada.											