

NOME		CRISTIAN			ETA'	42	CITTA'		VR	TERAPIA	MULTINIETTIVA		A1C	7,2 (GIU 14)	ALT CM	176	INSULINA BASALE			DETEMIR	INSULINA BOLO			GLULISINA	ESORDIO	2005	
14-lug		BG	INSULINA		LUN	15-lug		BG	INSULINA		MAR	16-lug		BG	INSULINA		MER	17-lug		BG	INSULINA		GIO	DAL			
FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BASALE	BOLO
SVEGLIA	08.05	146		5	76	SVEGLIA	07.30	157		5	80	SVEGLIA	5.56	84		5	80	SVEGLIA	07.15	199		5	70	AL			
POST	12.30	118	5			PASTO	13.00	186	5	11		POST		-				POST	11.05	123				20-lug			
PASTO	13.30	-		10	120	POST	18.00	252		3	50	PASTO	13.08	145	5	10	130	PASTO	13.30	138	4	8	100				
POST	16.30	118				AF PRE	19.22	-			32	POST		-				AF PRE	16.34	106			32				
		-				AF IN	20.45	-			27	POST	17.35	186		3		AF IN		-			8				
PASTO	20.00	209		8	80	AF POST	22.00	-	8		0	PASTO	19.46	85		6	80	AF POST	18.00	108			0				
ALTRO	20.50	-	10			PASTO	22.30	-		5	95			-	9			PASTO	21.29	123	9	8	90				
POST	22.30	145				AF IN	23.00	-			0	A LETTO	22.40	143				A LETTO	0:02	138							
A LETTO	23.40	159		2		PASTO	02.00	105		6	65			-						-							
STATS DIE		149,2	15,0	25,0	276	STATS DIE		175,0	13,0	30,0	349	STATS DIE		128,6	14,0	24,0	290	STATS DIE		133,6	13,0	21,0	300				
NOTE		MAL DI SCHIENA / CHO COLAZ = CENA				NOTE		NON HO USATO IL GLUCOMETRO IN AF				NOTE						NOTE									
WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+
				-			TRAIL		04:00	20,0	12:02		2100			-	-	-	-		TRAIL		01:10	8,5	08:14		570
SPORT		RIPOSO				SPORT		UTLO 1.9 TERMINATOR TRAIL ... 2100 d+ IN 2H05 ... PAUSA ... RIENTRO IN 1H55				SPORT		OGGI RIPOSO E DA DOMANI SI RIPETE: 2° CICLO UTLO				SPORT		TRAIL @ PRAI 2.1 ascend 8. (+ balisaggio). Bene in salita in discesa e in pianura ... ma troppo breve!							
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI									
18-lug		BG	INSULINA		VEN	19-lug		BG	INSULINA		SAB	20-lug		BG	INSULINA		DOM	STATS & MEDIE SETTIMANALI			14-lug		20-lug		WEEK 3		
FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	KM PERCORSI	RUN	BIKE	TEMPO TOTALE	RUN	BIKE				
SVEGLIA	6:02	184		5	70	SVEGLIA	6.59	184		5		NOTTE	02.45	65			17	4	08:16	07:48	00:28						
POST	11.30	123			10	PASTO	7.30	-			75	SVEGLIA	05.50	152		4,0	60	3	MEDIA PASSO								
PASTO	13.20	168	4	13	130	AF PRE	11.40	132			0	AF PRE	08.25	329			5	1	08:46	30,0							
POST	17.38	84				AF POST	12.54	144	4		0	AF IN		-			35	0	TOT D+								
POST	19.55	80				PASTO	13.30	-		10	115	AF POST	11.20	211	4,0	3,0	15	0	3970	80							
PASTO	21.30	-		10	120	POST	17.35	90				PASTO	12.30	124		5,0	80	6,3	MEDIA BG CHECKS DIE	6,0							
ALTRO	23.55	-	9			PASTO	20.30	123		6	140	POST	15.50	97				189	MEDIA BG POST AF	154							
A LETTO	0:50	194		3		POST	22.30	-	9	8	30	PASTO	20.00	103	10,0	14,0	180	17									
		-				A LETTO	0:12	146		2		A LETTO	23.10	146		3		13									
STATS DIE		138,8	13,0	31,0	330	STATS DIE		136,5	13,0	31,0	360	STATS DIE		153,4	14,0	29,0	392	UI / % BASALE		13,6	33%	UI / % BOLO		27,3	67%		
NOTE						NOTE		CENA: BOLO CUBE PER PIZZA+DOLCINO				NOTE		NON ESCLUDO INATTENDIBILITA' DEL GLUCOMETRO MOBILE QUANDO SI FA MISURAZIONE DI FRETTA				NR BG <65		0	0%	NR BG >190		6	14%		
WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	MEDIA BG WEEK		144	MEDIA CHO pro ORA AF		18,6	
				-			RECUPERO		00:28	14,0	-	-	80	TRAIL		02:38	25,0	06:19		1300	MEDIA CHO DIE		328	MEDIA CHO pro ALLENAM.		38,5	
SPORT		SALTATO ALLENAMENTO PER MANCANZA DI TEMPO... BENE COSI!				SPORT		IN BICI FINO IN OFFICINA A RECUPERARE L'AUTO				SPORT		TRAIL DELLA SPERANZA 2.2 4° ASSOLUTO (BENE MA NON BRILLANTE COME MARTEDI)													
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI															

CRISTIAN

WEEK 3

UTLO ROADLAB

KG FINE SETT.