

07-set-15			LUN			ROAD MAP	08-set-15			MAR			ROAD MAP	09-set-15			MER			ROAD MAP	10-set-15			GIO			ROAD MAP	RoadMap2015					
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO				
SVEGLIA		137		6	75	SVEGLIA	07.30	168		6	70	SVEGLIA	07.30	102		8	80	SVEGLIA	07.30	165		7	85									VALENCIA	
PASTO		124	8	10	108	POST	12.00	80	8		10	ALTRO	13.10				8	PASTO	12.30	203	8	11	110									SETT. 2	
AF PRE	18.30	196				PASTO	13.00			12	120	PASTO	13.10	116		10	110	POST	16.00	203		4										Cristian	
AF POST	19.20	210				AF PRE	18.00	106			12	POST		130				PASTO	20.00	126		8	80									PROFILO	
PASTO				9	90	AF POST	19.30	78				PASTO	20.30	151		8	160	ALTRO	21.45		8											ETA' 43	
ALTRO						PASTO	20.00			8	85	ALTRO	21.50		8	8		A LETTO	23.15	121												ALT. CM 176	
A LETTO		102				ALTRO	21.45		8			A LETTO	23.00															ESORDIO DIABETE 2005					
						A LETTO	23.45	93																				TERAPIA PENNA					
STATS DIE		154	8	25	273	STATS DIE		105	16	26	297	STATS DIE		125	8	34	358	STATS DIE		164	16	30	275	BASALE DETEMIR									
NOTE						NOTE		occhio al sito delle iniezioni				NOTE		PIZZA SERALE				NOTE						BOLO GLULISINA									
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	A1C 7,1 GIU15									
LENTO	0.43.00	8,9	04:50 12,42		100	RIPETUTE	1.14.30	16,0	04:39 12,89									LENTO	1.06.15	14,0	04:44 12,68		90	RAPPORTO I:CHO 14									
DETTAGLI	sterrato collinare ... fin troppo brillante!				DETTAGLI	20' risc. 7X1K MEDIA 3'46 (3'42-3'51) 15' fl a sensazione				DETTAGLI					DETTAGLI	collinare + pianura a 4'25				PESO settimana 69													
11-set-15			VEN			ROAD MAP	12-set-15			SAB			ROAD MAP	13-set-15			DOM			ROAD MAP	Cristian RIEPILOGO ROADMAP 2015			SETT. 2									
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	ATTIVITA' FISICA			METABOLISMO												
PASTO	08.00	146		6	75	SVEGLIA	07.30	120		6	75	SVEGLIA	07.10	115				CORSA TEMPO TOTALE	5.30.50	UI DIE _ % BASALE	13,7	33%											
						AF PRE	12.00	71			18	PASTO	08.00			6	75	CORSA NR ALL	5	UI DIE _ % BOLO	27,4	67%											
PASTO	13.00	111	8	10	110	AF POST	13.00	163				PASTO		163	8	11	110	CORSA KM TOT	71,5	MEDIA CHO DIE	296												
AF PRE	18.30	149			15	PASTO	13.30		8	10	140	AF PRE	18.00	114			15	CORSA AVG KM	14,3	CHO P/ORA AF	9	23											
AF POST	20.00	150				POST	16.30	257		4								CORSA AVG PASSO	04:38	CHO P/WO AF	7	18											
PASTO	20.30			8	80							PASTO	21.45		8	4	60	CORSA AVG BPM	153	AVG PICS DIE	5,3												
ALTRO	21.45			8		PASTO	21.45		8	4	60	AF POST	19.40	99				CORSA TOT D+	190	AVG CHECKS DIE	4,9												
A LETTO	00.30	111				A LETTO		177		4	10	PASTO	21.00		8	8	85	NOTE		AVG BG	140												
												A LETTO		147						AVG BG SPORT	138												
STATS DIE		133	16	24	280	STATS DIE		158	16	28	303	STATS DIE		128	16	25	285	BICI TEMPO TOTALE	0.47.00	AVG BG SVEGLIA	135												
NOTE						NOTE						NOTE						BICI NR USCITE	1	AVG BG A LETTO	125												
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	BICI KM TOT	18	AVG BG PASTO	143												
MEDIO	0.54.30	12,6	04:20 13,87			BICI	0.47.00	18,0	02:37 22,98			LUNGO	1.32.35	20,0	04:38 12,96	153		BICI AVG SPEED	22,98	AVG BG POST	168												
DETTAGLI	RISC + 8K @ 4'02				DETTAGLI	PASSEGGIATA IN BICI				DETTAGLI	8k risc. 3x1k@4' rec 4k@4'36/39				BICI AVG BPM	#DIV/0!	BG <65																
																		BICI TOT D+	0	BG >190	6	18%											