

14-set-15			LUN			15-set-15			MAR			16-set-15			MER			17-set-15			GIO			RoadMap2015	
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		
PASTO	07.50	127		6	75	SVEGLIA	07.05	123		6	75	SVEGLIA	07.10	84		6	75	PASTO	08.00	131		6	75	VALENCIA	
PASTO	12.50	196	8	10	95	POST	12.25	110	8	4	40	PASTO	13.00	85	8	10	115	ALTRO	13.00				6	SETT. 3	
POST	16.10	123				PASTO	14.30			5	40	POST	16.45	146		2		PASTO	13.35	141	8	10	105	Cristian	
AF PRE	18.30	166				AF PRE	19.20	94			24	PASTO	19.30	255		10	85	AF PRE	18.30	188				PROFILO	
AF POST	19.20	66				AF IN					20	ALTRO	21.30		8			AF POST	19.45	169				ETA'	43
PASTO	20.00		8	8	95	AF POST	22.30	179				A LETTO	23.15	213		4		PASTO	20.20		8	8	75	ALT. CM	176
A LETTO	23.20	197		2		PASTO	23.00		8	8	150							A LETTO	22.45	109				ESORDIO DIABETE	2005
						A LETTO	00.40	198		8														TERAPIA	PENNA
STATS DIE		146	16	26	265	STATS DIE		141	16	31	349	STATS DIE		157	16	32	275	STATS DIE		148	16	24	261	BASALE	DETEMIR
NOTE						NOTE		PIZZA INTEGRALE POST TRAIL				NOTE						NOTE		INCRICCATO ... DOLORI ALLE GINOCCHIA. SCHIENA RIGIDA				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	0.40.32	8,0	05:04 11,84			TRAIL	3.06.00	17,0	10:56 5,48		1000							FARTLEK	1.02.49	13,4	04:41 12,80	159		RAPPORTO I:CHO AI PASTI	14 11 10
DETTAGLI		IMBALLATO_FATICA				DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI		25'RISC+14X1/1+10FL (FK 3'38-3'51 REC 4'42-5'10)				PESO settimana	69
18-set-15			VEN			19-set-15			SAB			20-set-15			DOM			Cristian RIEPILOGO ROADMAP 2015					SETT. 3		
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	ATTIVITA' FISICA			METABOLISMO				
SVEGLIA	07.30	92		6	80	PASTO	07.45	132		6	75	SVEGLIA	07.30	163		6	70	CORSA TEMPO TOTALE	7.23.47	UI DIE _ % BASALE	14,9	35%			
				5					8									CORSA NR ALL	5	UI DIE _ % BOLO	27,7	65%			
PASTO	13.30	157	8	10	100	PASTO	15.00	152		8	150	PASTO		95		10	110	CORSA KM TOT	69,5	MEDIA CHO DIE	295				
										8		ALTRO	17.00				8	CORSA AVG KM	13,9	CHO P/ORA AF	13				
AF PRE		181										AF PRE	18.00	201				CORSA AVG PASSO	06:23	CHO P/WO AF	12				
AF POST		123				PASTO	21.30	122	8	5	60	AF IN	19.05	IPO			23	CORSA AVG BPM	151	AVG PICS DIE	5,9				
PASTO		21.00		8	160							AF POST	20.10	63			17	CORSA TOT D+	1000	AVG CHECKS DIE	5,1				
ALTRO	22.39		8	8								PASTO	21.00	150	8	6	60	NOTE				AVG BG	144		
												A LETTO	23.15	110				TROPPI OVER 200 POMERIDIANI!!!!			AVG BG SPORT	147			
STATS DIE		138	16	32	345	STATS DIE		135	16	27	285	STATS DIE		130	8	22	288	BICI TEMPO TOTALE		AVG BG SVEGLIA	116				
NOTE		2A PIZZA IN UNA SETTIMANA				NOTE		BANCHETTO NUZIALE				NOTE						BICI NR USCITE		AVG BG A LETTO	165				
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	BICI KM TOT		AVG BG PASTO	145				
LENTO	0.39.26	8,1	04:52 12,32	143								LUNGO	1.55.00	23,0	05:00 12,00			BICI AVG SPEED		AVG BG POST	126				
DETTAGLI		STERRATO. ABBREVIATO PER PROBLEMI DI TEMPO				DETTAGLI						DETTAGLI		6X1 4'15 R 4'40 ... FLOP ALLA 6A ... UNA IPO MI HA FREGATO! PIVELLO!				BICI AVG BPM		BG <65	1	3%			
																		BICI TOT D+		BG >190	6	18%			