

21-set-15			LUN			ROAD MAP	22-set-15			MAR			ROAD MAP	23-set-15			MER			ROAD MAP	24-set-15			GIO			ROAD MAP	RoadMap2015															
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	VALENCIA													
SVEGLIA	07.30	137		6	75	SVEGLIA	06.30	114				SVEGLIA	07.30	84		6	80	SVEGLIA	07.30	163			6	75											SETT.	4							
PASTO	13.00	94	8	10	105	PASTO	07.40			6	75	PASTO	13.00	95	8	10	108	PASTO	13.00	117	8	10	105																Cristian				
POST	16.00	77			30	PASTO	13.55	81	8	10	105	PASTO	19.30	132		8	100	POST	16.30	119																						PROFILO	
AF PRE	18.30	220				POST	16.20	95				A LETTO	23.00	310	8	5		AF PRE	18.30	226																						ETA'	43
AF POST	19.20	85				AF PRE	17.55	163										AF POST	19.45	126																						ALT. CM	176
PASTO	20.00			8	80	AF IN					5							PASTO	20.30				8	80																	ESORDIO DIABETE	2005	
ALTRO	21.30		8			AF POST	19.55	160										ALTRO	21.35		8																					TERAPIA	PENNA
A LETTO	22.30	81				PASTO	20.45		8	8	75							A LETTO	23.30	74																						BASALE	DETEMIR
STATS DIE		116	16	24	290	STATS DIE		117	16	24	260	STATS DIE		155	16	29	288	STATS DIE		138	16	24	260													BOLO	GLULISINA						
NOTE						NOTE						NOTE		CENA SENZA CONTARE-BASALE FATTA TARDI				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	0.43.45	9,0	04:52 12,34	155		RIPETUTE	1.10.00	15,0	04:40 12,86									MEDIO	0.56.00	12,8	04:23 13,71	166														RAPPORTO I:CHO AI PASTI	14 11 10						
DETTAGLI	GINOCCHIA KO				DETTAGLI	MEDIA RIPETUTE 3'43 (MIGLIORATO DI 3" SULLE PRECEDENTI)				DETTAGLI					DETTAGLI	4K RISC + 8K@4'05																			PESO settimana	69							
25-set-15			VEN			ROAD MAP	26-set-15			SAB			ROAD MAP	27-set-15			DOM			ROAD MAP	Cristian RIEPILOGO ROADMAP 2015			SETT. 4																			
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	ATTIVITA' FISICA			METABOLISMO																						
SVEGLIA	07.30	103		6	80	PASTO	08.10	113		6	75	AF PRE	06.45	103			40	CORSA TEMPO TOTALE	5.45.32	UI DIE _ % BASALE	14,9	37%																					
PASTO	13.00	179	8	11	100							AF POST	09.00	147				CORSA NR ALL	5	UI DIE _ % BOLO	24,9	63%																					
POST	15.45	60			20		?					PASTO	09.30		6	75	CORSA KM TOT	73,6	MEDIA CHO DIE	278																							
AF PRE	18.15	183				PASTO	13.15	141		10	100	PASTO	13.30	134	8	8	105	CORSA AVG KM	14,72	CHO P/ORA AF	9																						
AF POST	19.30	109				ALTRO	17.00				15	POST	16.30	159		2		CORSA AVG PASSO	04:42	CHO P/WO AF	6																						
PASTO	19.50			8	85	PASTO	19.45	227		8	75	PASTO	19.45	149		8	80	CORSA AVG BPM	155	AVG PICS DIE	5,1																						
ALTRO	21.20		8			ALTRO	21.45		8			ALTRO	21.34		8			CORSA TOT D+	0	AVG CHECKS DIE	5,3																						
A LETTO	23.30					A LETTO	23.00	129				A LETTO	23.20	89				NOTE	NELLA STESSA SETTIMANA	AVG BG	131																						
STATS DIE		127	16	25	285	STATS DIE		153	8	24	265	STATS DIE		130	16	24	300	NON REGGO LUNGO VELOCE, RIP E MEDIC		AVG BG SPORT	149																						
NOTE						NOTE		RIPOSO. POMERIGGIO AL BAIT				NOTE						BICI TEMPO TOTALE		AVG BG SVEGLIA	120																						
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	BICI NR USCITE		AVG BG A LETTO	129																						
LENTO	1.00.47	12,8	04:45 12,64	151								LUNGO	1.55.00	24,0	04:47 12,52	149		BICI KM TOT		AVG BG PASTO	133																						
DETTAGLI	PROGR AL LENTO DA 5 A 4'30				DETTAGLI					DETTAGLI	LL 24K ... FIATO OK, GAMBE (QUADRICIPITI) DURE... NON AVREI RETTO ALTRI 6 KM VELOCI				BICI AVG SPEED		AVG BG POST	102																									
BICI TEMPO TOTALE						BICI NR USCITE						BICI KM TOT				BICI AVG SPEED				BICI AVG BPM		BG <65	1	3%																			
BICI NR USCITE						BICI KM TOT						BICI AVG BPM				BICI TOT D+				BG >190	4	11%																					