

COPENAGHEN		NOME >		CRISTIAN				ROAD MAP -3				30-apr		6-mag	
2012 MINI ROAD MAP	PESO Start / Week		CITTA'		ETA'		TIPO DIAB		ESORDIO DIABETE		TERAPIA	I:CHO	ULTIMA GLICATA		
	68,0	67,7	LAKE GARDA VERONA		40		1		2005		MDII	01:17	6,6		
	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA		
ALLENAMENTO	RIPOSO		RIPOSO		QUALITA'		LIPIDICO		QUALITA'		RIPOSO		GARA		
TIPO					RIPETUTE		FONDO LENTO		FONDO MEDIO				TRAIL		
ORA INIZIO					18.45		18.30		18.15				08.00		
DISTANZA					15,4		13,2		12,6				34,0		
DURATA					1.09.02		0.59.02		0.53.32				3.31.42		
FCM					156		154		159				162		
RITMO/PASSO MEDIO					0.04.29		0.04.28		0.04.15				0:06:14		
SCARPA					A3		A3		A3				A3		
NOTE ALLENAMENTO					5X1KM IN SALITA AL 6/7% 4'34-4'30-4'26-4'39-4'35		PIANURA @ 4'28		4KM @ 4'30 @ 144 BPM 10 K @ 4'11 @ 164 BPM				TRAIL SOAVE BOLCA 34K 1950D+OFFROAD		
UI DIE (BASALE / BOLO)	11	24	11	15	11	16	11	15	11	16	11	20	11	18	
CHO (TOT DIE / TOT AF)	367	-	254	-	264	-	236	-	270	-	303	-	350	60	
NR PICS / NR BG STICKS	7	6	4	6	4	5	4	6	5	5	6	6	7	6	
BG AF (PRE / POST)	-	-	-	-	179	133	214	85	189	76	-	-	201	101	
BG DIE (MIN / MAX)	74	204	116	165	119	183	85	214	76	189	95	204	101	203	
NOTE NUTRIZIONALI	PIZZA CON DOLCE IN COMPAGNIA												PALATABILITA' INTEGRATORI IN GARA ... CI DEBBO LAVORARE		
NOTE TERAPIA	6 BOLI TRA PRANDIALI E COMBI				PRIMA IPER (183 MG/DL) MATTUTINA DA 2 MESI A QUESTA PARTE				sto pensando di tornare alla doppia iniezione		gestione post prandiale da cazzaro!				
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		12		75,2		234,5		6.33.18		25.02.49		-0,3 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		
	0.05.14		0.06.25		-		-		18,80		19,54		A4 0%		
	% LIPIDICO		% QUALITA'/GARA		% L42		% SCARICO		% RIPOSO		% ALTRO		TOTALE		
	14%		43%		0%		0%		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		
292 60		5,3 5,7		29		11,0 38%		17,7 62%		196 99		95 195			
10 RIGHE	ATLETICAMENTE	LA BRILLANTEZZA DELLA SCORSA SETTIMANA SEMBRAVA SVANITA ... HO SALTATO UNA SEDUTA PER RIGENERARMI VISTO CHE HA PIOVUTO A DIROTTO. BUONI RITMI/FREQUENZE MA SENSAZIONE DI PENSANTEZZA D'AZIONE. NELLA GARA DI DOMENICA, UN NON SENSE IN OTTICA COPENHAGEN, HO COMUNQUE PROVATO A TENERE DURO E AD ABITUARE IL MIO CORPO A SOPPORTARE PER LUNGO TEMPO FREQUENZE E IMPEGNO ELEVATI. GAMBE PROVATE CON ACCENNO DI CRAMPI NEL FINALI. UNA RIPROVA CHE DEBBO IMPARARE A GESTIRE MEGLIO CARICO/SCARICO DEGLI ALLENAMENTI, RIPOSO (ORE DI SONNO) E STRES/DISTRESS (STANCHEZZA MENTALE). PER CPH UN INVITO A													
	METABOLICAMENTE	NULLA DI PARTICOLARE DA SEGNALARE. ... UNA IPER MATTUTINA PER LA PRIMA VOLTA DA TEMPO, MENTRE QUALCHE IPER POMERIDIANA CONTINUA A MACCHIARE IL MIO DIARIO ... PAZIENZA! FORSE E' IL CASO DI TORNARE ALLA DOPPIA INIEZIONE DI BASALE, VISTO CHE COMUNQUE, CON LA BELLA STAGIONE, MI ALLENO 9 VOLTE SU DIECI DOPO LE H 18.00/18.30 ... IN QUESTO MODO POSSO GESTIRE CON PIU' "AGGIO" IL BOLO A PRANZO!													
	NUTRIZIONALEMENTE	MANTENGO UNA DIETA EQUILIBRATA. UNA PIZZA IN COMPAGNIA OGNI TANTO CON DOLCETTO CI PUO' STARE ... IN QUESTO CASO SONO COSTRETTO A BOLARMI E CONTROBOLARMI PER GESTIRE CHO E VARIE DA MALASSORBIMENTO. SONO SEMPRE PIU' ASCIUTTO E IL PESO FORMA E' SEMPRE PIU' VICINO SENZA GROSSI SACRIFICI.													
	MENTALMENTE	AMMETTO DI NON ESSERE AL MASSIMO DAL PUNTO DI VISTA DELLA FIDUCIA PERCHE' MI MANCA LA CONTINUITA' CHE VORREI. HO CORSO IL TRAIL DI DOMENICA IN "BAD MOOD" E NON HO GODUTO DELLE POSITIVE ENDORFINE COME AVREI VOLUTO. NE HO PERO' GIOVATO NEL DOPOGARA... EVIDENTEMENTE AVEVO BISOGNO DI "FARMI UN PO' MALE" PER RIASSAPORARE IL PIACERE DEL DOPO GARA, DEL PASTA PARTY, DEL DOLCE CONVERSARE E DEGLI AFFETTI VICINI ANCHE QUANDO SONO UN PO' STORTO.													