

COPENAGHEN		NOME >		PIETRO				ROAD MAP -4				23-apr		29-apr	
MINI ROAD MAP 2012		PESO Start / Week		CITTA'		ETA'		TIPO DIAB		ESORDIO DIABETE		TERAPIA	I:CHO	ULTIMA GLICATA	
		70,0	69,5	BERGAMO		45		1		2008		CSII	01:20	6,7	
		LUNEDì		MARTEDì		MERCOLEDì		GIOVEDì		VENERDì		SABATO		DOMENICA	
ALLENAMENTO		RIPOSO		ALTRO		ALTRO		RIPOSO		ALTRO		SCARICO		L42	
TIPO				FONDO MEDIO		FONDO MEDIO				COLLINARE		FONDO LENTO		RITMO MARATONA	
ORA INIZIO				18.25		10.42				16.46		11.00		7.17	
DISTANZA				13,6		18,6				16,3		11,1		26,3	
DURATA				0.58.20		1.18.02				1.20.02		0.51.24		1.52.02	
FCM						148				145		141			
RITMO/PASSO MEDIO				0.04.18		0.04.12				0.04.54		0:04:37		0:04:15	
SCARPA				A3		A3				A3		A3		A3	
NOTE ALLENAMENTO				allunghi 12x100mt in circa 20", ma in soglia anaerobica (Vedi glicemia all'arrivo)		Battiti alti e tanta fatica !!!				collinare con pochissimo dislivello		Allenamento in IPOGLICEMIA nonostante integrazione 20gr CHO		Avrei voluto fare 30km ma ero stanco e ho preferito cambiare strategia	
UI DIE (BASALE / BOLO)		8	11	8	12	8	9	8	12	8	12	7	16	7	11
CHO (TOT DIE / TOT AF)		205		250	5	190	10	260		230	18	330	20	215	27
NR PICS / NR BG STICKS		6	7	6	8	6	5	7	7	6	7	7	8	5	6
BG AF (PRE / POST)				157	220	104	114			79	133	56	53	126	75
BG DIE (MIN / MAX)		90	187	88	234	107	185	56	161	76	196	49	231	75	181
NOTE NUTRIZIONALI				Cena dal solito amico, con tanto vino !!!! IPER nottura 234mg/dl corretta con 2u								Pranzo e cena abbondanti			
NOTE TERAPIA												Riduzione basale		Riduzione basale	
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	
		5		9		85,9		147,9		6.19.50		10.54.38		-0,5	-0,5
		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	
		0.04.25		0.04.26		145		142		17,19		16,43		A3	100%
		% LIPIDICO		% QUALITA'/GARA		% L42		% SCARICO		% RIPOSO		% ALTRO		TOTALE	
		0%		0%		14%		14%		29%		43%		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			
240	16	6,1	6,9	20		7,7	39%	11,9	61%	104	119	77	196		
10 RIGHE		ATLETICA MENTE		Sto cercando di accumulare un po' di km, ma le sensazioni non sono buonissime! Ho sofferto tantissimo l'allenamento di venerdì su un percorso abbastanza facile...mi mancano le salite nelle gambe! Discreto il quasi lungo di domenica (ultimo allenamento over 20km).											
		NUTRIZIONAL MENTE		La mia dieta non è stata sicuramente equilibrata.....non resisto alle tentazioni di dolci e formaggi !!											
		METABOLICA MENTE		Troppe ipoglicemie mattutine, mi hanno convinto a ridurre la basale di una unità. Non sto comunque attraversando un grande momento dal punto di vista del controllo glicemico....ho fatto un passo indietro....Nonno Gambero !											
		MENTAL MENTE		Ho cominciato la settimana con un fastidiosissimo dolore al collo del piede destro (leggermente gonfio), che non mi consente di correre come vorrei ! Ho cercato di risolvere questo problema con ghiaccio, voltaren e aulin, ma senza risultati. Sono comunque sempre rilassato, e a Copenhagen darò il 100% + 1....come sempre.											