

COPENAGHEN		NOME >		CRISTIAN				ROAD MAP -2				7-mag		13-mag											
2012 MINI ROAD MAP	PESO Start / Week		CITTA'		ETA'		TIPO DIAB		ESORDIO DIABETE		TERAPIA	I:CHO	ULTIMA GLICATA												
	67,7	67,4	LAKE GARDA VERONA		40		1		2005		MDII	01:17	6,6												
	8-mar		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA												
ALLENAMENTO	RIPOSO		LIPIDICO		QUALITA'		QUALITA'		LIPIDICO		RIPOSO		RIPOSO												
TIPO			TRAIL		FARTLEK		FONDO MEDIO		FONDO LENTO																
ORA INIZIO			19.45		18.30		19.10		19.00																
DISTANZA			15,0		14,0		12,3		12,5																
DURATA			2.35.00		1.08.00		0.52.38		0.56.00																
FCM			-		-		159		-																
RITMO/PASSO MEDIO			0.10.20		0.04.51		0.04.17		0.04.29																
SCARPA			A5		A3		A3																		
NOTE ALLENAMENTO	ADDUTTORI DOLORANTI		TA8 VERTICAL TRAIL 1000 D+ CORSA/CAMMINATA		30' FONDO LENTO 9X300 MT RDF 3 KM @ 4'20		2,5 KM @ 4'40 10 K @ 4'11 CALDO ESTIVO!!!!		A 3 KM DALAL FINE MI SONO FATTO SORPRENDERE DA UNA LIEVE IPO.				RIPOSO FORZATO CAUSA INDISPOSIZIONE												
UI DIE (BASALE / BOLO)	13	18	13	19	13	16	13	15	13	15	14	14	14	19											
CHO (TOT DIE / TOT AF)	277	-	353	13	303	-	264	-	265	10	258	-	315	-											
NR PICS / NR BG STICKS	7	5	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	8	12											
BG AF (PRE / POST)	-	-	168	96	208	111	197	100	177	85	-	-	-	-											
BG DIE (MIN / MAX)	98	161	84	177	72	208	105	200	67	200	105	175	75	243											
NOTE NUTRIZIONALI									CON LA DOPPIA INIEZIONE DEBBO STARE PIU' ATTENTO AL TREND GLICEMICO NEGLI ALLENAMENTI SERALI				2 PASTI STRUTTURATI CON BOLI COMBI E CUBICI												
NOTE TERAPIA	RITORNO A DOPPIA INIEZIONE: 10 SERALI + 3 A PRANZO		MONTATO SENSORE CGM				RAGIONARE MEGLIO SU IPER TARDO POMERIDIANA																		
STATS	NR ALL. WEEK		NR ALL. ROAD MAP		TOT KM WEEK		TOT KM ROAD MAP		TOT TEMPO WEEK		TOT TEMPO ROAD MAP		ΔL												
	4		16		53,8		288,3		5.31.38		30.34.27		-0,3	-0,3											
	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												
	0.06.10		0.06.22		#DIV/0!		157		13,45		18,02		A4	0%											
	% LIPIDICO		% QUALITA'/GARA		% L42		% SCARICO		% RIPOSO		% ALTRO		TOTALE												
	29%		29%		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												
291		12		5,7		11,0		29,9		13,3		44%		16,6		56%		188		98		87		195	
10 RIGHE	ATLETICAMENTE		NONOSTANTE LA STANCHEZZA MUSCOLARE AVVERTITA, MI SONO ESPRESSO BENE E HO RETTO GLI ALLENAMENTI SPECIFICI PER LA MARATONA (FARTLEK E PROGRESSIVO). FORSE UN AZZARDO, MA ERA NECESSARIO RIABITUARE IL MIO ORGANISMO ALLA VELOCITA' E ALLA SCORREVOLEZZA. LA PROSSIMA SETTIMANA CURERO' SCARICO E TRETCHING PER ARRIVARE A COPENHAGEN IL PIU' FRESCO POSSIBILE, O MEGLIO, IL MENO BRUCIATO POSSIBILE!																						
	METABOLICAMENTE		SVOLGENDO ORAMA' TUTTI GLI ALLENAMENTI DOPO LE 18.30, SONO TORNATO ALLA DOPPIA INIEZIONE CON 13 U' COMPLESSIVE DI BASALE. VEDRO' CASOMAI SE RIPARTIRE DIVERSAMENTE I DOSAGGI E DIMINUIRE ULTERIORMENTE. UNITAMENTE A MAGGIOR ATTENZIONE A CONTA DEI CHO, CONTO DI ELIMINARE LE IPER TARDO POMERIDIANE E QUALCHE PICCO POST COLAZIONE QUANDO NON ANTICIPO IL BOLO E SOPRAVALUTO IL MIO RAPPORTO I:CHO. WEEKEND CON GLICEMIE BALLERINE IN PRIMIS PER SCARSA "VIGILANZA ATTIVA". CAPITA CON IL SENSORE CHE PERO' MI STA AIUTANDO A CAPIRE ALCUNI ERRORI E AD AVERE ALCUNE CONFERME SUL TREND PIATTO DELLE MIE GLICEMIE NOTTURNE																						
	NUTRIZIONALMENTE		NULLA DA SEGNALARE, A PARTE FORSE UN ECCESSO DI FIBRE CHE MI HA CAUSATO UN PO' DI MOTILITA' INTESTINALE. PIZZA IL MARTEDI DOPO IL TRAIL IN NOTTURNA ... UN CLASSICO!																						
	MENTALMENTE		DOPO LA GARA TRAIL DI DOMENICA MI SENTIVO SPACCIATO IN OTTICA COPENHAGEN. ORA RESTO SPACCIATO, MA FISICAMENTE E MENTALMENTE MI SENTO PARZIALMENTE RIGENERATO. PECCATO PER L'INDISPOSIZIONE CHE, UNITA AD UN METEO INCLEMENTE, MI HA CONVINTO A SALTARE L'ALLENAMENTO DI DOMENICA. SOLO UN MIRACOLO E UNA VALANGA DI TENACIA POTRANNO PERMETTERMI L'EXPLOIT IN TERRA DI DANIMARCA.																						