

| COPENAGHEN | | NOME > | | CRISTIAN | | | | ROAD MAP -5 | | | | 16-apr | | 22-apr | |
|------------------------|---|--|--|----------|---|------------|---------------------|-------------|--|-----------|-----------------------|---------------|---------------------------|--------|--|
| 2012 MINI ROAD MAP | PESO Start / Week | | CITTA' | | ETA' | | TIPO DIAB | | ESORDIO DIABETE | | TERAPIA | I:CHO | ULTIMA GLICATA | | |
| | 68,0 | 67,9 | LAKE GARDA VR | | 40 | | 1 | | 2005 | | MDII | 01:17 | 6,6 | | |
| | LUNEDI | | MARTEDI | | MERCOLEDI | | GIOVEDI | | VENERDI | | SABATO | | DOMENICA | | |
| | ALTRO | | LIPIDICO | | RIPOSO | | LIPIDICO | | QUALITA' | | RIPOSO | | LIPIDICO | | |
| ALLENAMENTO | | | TRAIL | | | | COLLINARE | | PROGRESSIVO | | | | TRAIL | | |
| TIPO | | | 19.45 | | | | 18.00 | | 18.35 | | | | 05.10 | | |
| ORA INIZIO | | | 17,0 | | | | 9,0 | | 18,9 | | | | 30,0 | | |
| DISTANZA | | | 2.30.00 | | | | 0.40.00 | | 1.22.56 | | | | 4.30.00 | | |
| DURATA | | | - | | | | - | | | | | | - | | |
| FCM | | | 0.08.49 | | | | 0.04.27 | | 0.04.23 | | | | 0:09:00 | | |
| RITMO/PASSO MEDIO | | | A5 | | | | A3 | | A3 | | | | A5 | | |
| SCARPA | | | CORSA/CAMMINATA DI DUE ORE (16k) PER SENTIERI BASSO LAGO | | TRAIL AFTER 8: 700 D+ (ALLENAMENTO DI GRUPPO A RITMO CONTROLLATO) | | RIPOSO | | COLLINARE | | RIPOSO | | TRAIL 1800 D+ MONTE BALDO | | |
| NOTE ALLENAMENTO | | | | | | | | | FONDO PROGRESSIVO (PARZIALMENTE STERRATO) 150 BPM @ 4'34 • 155 BPM @ 4'23 • 162 BPM @ 4'12 | | | | | | |
| UI DIE (BASALE / BOLO) | 11 | 15 | 11 | 20 | 14 | 18 | 14 | 17 | 11 | 9 | 10 | 15 | 11 | 15 | |
| CHO (TOT DIE / TOT AF) | 289 | 15 | 360 | 20 | 265 | - | 285 | - | 211 | 21 | 243 | - | 340 | 70 | |
| NR PICS / NR BG STICKS | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | |
| BG AF (PRE / POST) | 196 | 135 | 214 | 87 | - | - | 212 | 74 | 122 | 110 | - | - | 130 | 109 | |
| BG DIE (MIN / MAX) | 115 | 196 | 70 | 116 | 78 | 232 | 74 | 212 | 95 | 122 | 73 | 132 | 100 | 166 | |
| NOTE NUTRIZIONALI | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOTE TERAPIA | doppia detemir 11+3 • i:cho serale 1:16 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 4 | | 74,9 | | 74,9 | | 9.02.56 | | 9.02.56 | | -0,1 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 | | |
| | 0.07.15 | | 0.07.15 | | - | | - | | 18,73 | | 18,73 | | A3 50% | | |
| | % LIPIDICO | | % QUALITA'/GARA | | % L42 | | % SCARICO | | % RIPOSO | | % ALTRO | | TOTALE | | |
| | 43% | | 14% | | 0% | | 0% | | 29% | | 14% | | 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 | | |
| 285 32 | | 4,9 5,1 | | 27 | | 11,7 43% | | 15,6 57% | | 146 109 | | #RIFI #RIFI | | | |
| 10 RIGHE | ATLETICA MENTE | SETTIMANA "MISTO" CON PATATE ESTREMAMENTE NOCIVA DAL PUNTO DI VISTA DELLA VELOCITA' ANCHE SE IL PROGRESSIVO DA 19 KM DEL VENERDI SONO ANDATO MOLTO BENE. AVEVO BISOGNO DI VARIARE E DIMENTICARE L'ASFALTO. IN OTTICA COPENHAGEN NON CERTO UN CICLO UTILE, MA RIGENERANTE PER LA MIA MENTE E LA MIA INCLINAZIONE ALLA CORSA NATURA. | | | | | | | | | | | | | |
| | NUTRIZIONAL MENTE | SONO SEMPRE A 68 KG ANZI 67.9. VEDIAMO SE PER FINE MAGGIO ARRIVO A 67 O ANCORA MEGLIO A 66. HO SEMPRE APPETITO, MA RIESCO A CONTENERE LA MIA FAME ATAVICA. HO DIMINUITO MOLTO LA MEDIA DI KCAL DIE INGERITE, COME DIMOSTRANO I CHO DIE ASSUNTI, IN PROPORZIONE. INTENDO VERIFICARE LA MIA MASSA GRASSA, MA CREDO DI ESSERE, PER ME, AI MINIMI STORICI (<9) | | | | | | | | | | | | | |
| | METABOLICA MENTE | QUALCHE PICCO POSTPRANDIALE ... MA COME SEMPRE OGNI ANNO MI DIMENTICO DI AUMENTARE UN PO' LA BASALE NEI 2/3 GIORNI SUCCESSIVI AD UN LUNGO IMPEGNATIVO ... E A GESTIRE I BOLI CON MAGGIOR OCULATEZZA. E' COME SE QUANDO SONO STANCO HO MAGGIOR FABBISOGNO BASALE. PER IL RESTO BENE, LA MIA TERAPIA E' ESTREMAMENTE DUTTILE E MI CONSENTE DI RISOLVERE QUASI TUTTE LE SITUAZIONI CON GLICEMIE CHE REGGONO O COMUNQUE RIENTRANO CON LE OPPORTUNE CORREZIONI. MANTENERE UN'ALTA SENSIBILITA' ALL'INSULINA E' FORSE IL MAGGIOR VANTAGGIO DELLA PRATICA SPORTIVA CON IL DIABETE ... | | | | | | | | | | | | | |

**MENTAL
MENTE**

STANCHISSIMO FISICAMENTE, E UN PO' ANCHE MENTALMENTE. MA HO VOGLIA DI CORRERE. A 40 ANNI DEBBO COMINCIARE A GESTIRE MEGLIO IL RIPOSO, SIA QUELLO NOTTURNO, SIA QUELLO DA UN ALLENAMENTO ALL'ALTRO. SONO CONFORTATO DAL PASSO DEL PROGRESSIVO DEL VENERDì. DOMENICA, AL TRAIL , HO ACCUSATO INVECE STANCHEZZA DOPO LA 2A ORA ...