

COPENAGHEN		NOME >		PIETRO				ROAD MAP -5				16-apr		22-apr	
MINI ROAD MAP 2012	PESO Start / Week		CITTA'		ETA'		TIPO DIAB		ESORDIO DIABETE		TERAPIA	I:CHO	ULTIMA GLICATA		
	70,0	70,0	BERGAMO		45		1		2008		CSII	01:20	6,8		
	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA		
	ALLENAMENTO		RIPOSO		SCARICO		RIPOSO		ALTRO		RIPOSO		ALTRO		
TIPO		FONDO LENTO		FONDO LENTO		FONDO LENTO		FONDO LENTO		PROGRESSIVO		A SENSAZIONE			
ORA INIZIO		18.00		17.45		17.45		17.45		11.00		9.00			
DISTANZA		12,3		14,5		14,5		14,5		13,6		21,5			
DURATA		0.58.36		1.04.35		1.04.35		1.04.35		0.57.23		1.34.14			
FCM		131		139		139		139		145					
RITMO/PASSO MEDIO		0.04.45		0.04.27		0.04.27		0.04.27		0:04:13		0:04:23			
SCARPA		A3		A3		A3		A3		A3		A3			
NOTE ALLENAMENTO		Affaticamento...il lungo di Milano si è fatto sentire!				Passata la sensazione di affaticamento, ma poca energia nelle gambe				Ritmo allegro negli ultimi 6km, ma le gambe sono ancora un po' pesanti		Abbastanza bene anche se con ritmi bassi. Solo ultimi 5km a 3'55"			
UI DIE (BASELE / BOLO)		8	14	8	8	8	12	8	10	8	14	8	9	8	9
CHO (TOT DIE / TOT AF)		280		170	5	250		220	5	250		190	5	195	18
NR PICS / NR BG STICKS		6	8	4	8	6	7	5	7	6	6	4	6	4	7
BG AF (PRE / POST)				151	128			154	123			70	58	84	73
BG DIE (MIN / MAX)		32	255	45	164	76	143	51	154	85	180	58	102	26	135
NOTE NUTRIZIONALI						Cena con qualche grasso di troppo e vino 14°...risveglio al mattino 180mg/dl				Causa forza maggiore ho saltato il pranzo in mensa e l'ho sostituito con frutta e dolce				Proteine in abbondanza	
NOTE TERAPIA															
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		62,0		62,0		4.34.48		4.34.48		0,0	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		
	0.04.26		0.04.26		138		138		15,49		15,49		A3	100%	
	% LIPIDICO		% QUALITA'/GARA		% L42		% SCARICO		% RIPOSO		% ALTRO		TOTALE		
	0%		0%		0%		14%		43%		43%		100,00%		
	MEDIA CHO DIE/AF		MEDIA PICS/STICKS		TOT INSULINA DIE		MEDIA UI BASEALE & %		MEDIA UI & % BOLO		MEDIA BG PRE/POST AF		MEDIA BG MIN/MAX		
222		8	5,0	7,0	132	8,0	42%	10,9	58%	115	96	53	162		
10 RIGHE	ATLETICA MENTE	Settimana interlocutoria dopo il lungo di 34km alla MCM. Primi due allenamenti di scarico/rigenerazione, poi ho cercato di svegliare le gambe senza troppo forzare. Sto cercando di ritrovare la condizione a piccoli passi.													
	NUTRIZIONALE MENTE	Durante la settimana solita dieta: colazione ok, pranzo ok, cena abbondante e in taluni casi con qualche grasso di troppo (formaggi) Week_end superproteico a base di carne. In particolar modo la domenica a pranzo supergrigliata (costine/spiedini/braciole/cotechini); la sera dedicata agli avanzi !													
	METABOLICA MENTE	Non è stata una gran settimana, con ben tre risvegli mattutini in ipoglicemia e un paio di iper evitabili. Domenica sera poi verso le 23.30 IPO da paura (26mg/dl) con tanta difficoltà per ritornare a valori normali! Ho sopravvalutato i CHO di una fetta di Cheesecake di 65gr; mi sono lasciato ingannare da uno strato di marmellata che ricopriva la torta e una unità in più ha fatto la differenza !													
	MENTAL MENTE	Rilassato! Ho ancora qualche piccolo dubbio sulla tenuta del ginocchio sui 42km, ma è un piccolo pensiero e niente più !													