

NOME		ROADMAPPER IDENTITY				DATA COMPILAZIONE
Pietro Pesenti						03-mag-12
CITTA'	ETA'	TIPO DIABETE	ESORDIO DIABETE	TERAPIA	ULTIMA GLICATA	
ZOGNO (BG)	46	DM 1	2008	multiiniettiva	A1C 6,7	
STIK GLICEMIA DIE	INSULINA BASALE	ANALOGO ULTRARAPIDO	DOSAGGI BASALE	DOSAGGI ANALOGO	CARBOCOUNTING	
MIN 5 MAX 8	Glargine (Lantus)	Glulisina (Apidra)	Da 7 a 8u Unica soluzione	Media 13u per 260gr CHO	Sempre	
RAPPORTO I:CHO	NUMERO INIEZIONI/BOLI DIE	INTEGRATORE PREFERITO	PIATTO PREFERITO	BEVANDA PREFERITA	DIETA	
1:20	Min/Max 4/8	nessuna preferenza	Pizza & Fiorentina	Birra, Vino, Coca Zero	Dieta ??????	
CARDIO	PB MARATONA	OBIETTIVO COPENHAGEN	SCARPA PER CPH	DURATA PREPARAZIONE	PROBABILITA' DI OTTENIMENTO DEL TEMPO PREVISTO	
il più delle volte	2:55:36 (Mainz 2012)	2H 53' 00" 4'06" AL KM	NIKE PEGASUS	10 settimane	50,00%	
GPS	MASSA GRASSA	FREQUENZA S2 (MARATONA)	PESO	ALTEZZA	ALLENAMENTI SETTIMANALI PROGRAMMATI	
Sì (GARMIN Forerunner 405) non utilizzerò in gara	nessun dato 2012	Non ho idea ! Userò fascia, ma non guarderò FCM in gara	KG 70	CM 180	MIN 3 MAX 5 (60-80 KM SETTIMANALI)	
DAI UN VOTO A 1 A 10 A:	STATO DI FORMA	GESTIONE METABOLICA	GESTIONE ALIMENTARE	MOTIVAZIONE	STATO MENTALE	
	7,0	6,0	6,0	7,5	8,0	