

COPENAGHEN		NOME >		PIETRO				ROAD MAP -3				30-apr 6-mag		
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	6,7	
	LUNEDì		MARTEDì		MERCOLEDì		GIOVEDì		VENERDì		SABATO		DOMENICA	
	SCARICO		RIPOSO		ALTRO		QUALITA'		LIPIDICO		RIPOSO		ALTRO	
TIPO	FONDO LENTO				A SENSAZIONE		RIPETUTE		FONDO LENTO				TRAIL	
ORA INIZIO	10.48				12.34		18.32		17.43				8.23	
DISTANZA	13,2				18,6		14,5		14,5				19,7	
DURATA	1.00.02				1.20.10		1.03.54		1.04.54				2.09.54	
FCM	132				143		138		135				142	
RITMO/PASSO MEDIO	0.04.34				0.04.19		0.04.24		0.04.28				0:06:36	
SCARPA	A3				A3		A3		A3				A3	
NOTE ALLENAMENTO	Allenamento in scioltezza, buoni i battiti				a sensazione con ultimi 8 km a 4'05" in leggera discesa		3x1000 3'36"-3'32"-3'32" D- (50+100+200+300) recupero 1km						circa 1000mt D+ manca un po' di brillantezza in salita	
UI DIE (BASALE / BOLO)	7	13	7	11	7	9	7	10	7	10	7	10	7	12
CHO (TOT DIE / TOT AF)	275	4	230		200	15	210	6	200	4	210		255	45
NR PICS / NR BG STICKS	6	8	5	6	4	6	5	7	6	7	6	5	6	6
BG AF (PRE / POST)	104	75			138	223	96	161	161	72			40	57
BG DIE (MIN / MAX)	49	213	75	213	43	223	73	212	53	192	62	150	40	246
NOTE NUTRIZIONALI														
NOTE TERAPIA	confermo riduzione basale sino a CPH													
STATS	NR ALL. WEEK		NR ALL ROAD MAP		TOT KM WEEK		TOT KM ROAD MAP		TOT TEMPO WEEK		TOT TEMPO ROAD		VAR. PESO START / Week	
	5		14		80,5		228,4		6.38.54		17.33.32		0,0 0,5	
	PASSO MEDIO WEEK		PASSO MEDIO Road Map		MEDIA FCM WEEK		MEDIA FCM Road Map		MEDIA KM ALL Week		MEDIA KM All ROAD MA		SCARPA PIU' USATA	
	0.04.57		0.04.37		138		140		16,10		16,32		A3 100%	
	% LIPIDICO		% QUALITA'/GARA		% L42		% SCARICO		% RIPOSO		% ALTRO		TOTALE	
	14%		14%		0%		14%		29%		29%		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	
226 15		5,4 6,4		18		7,0 40%		10,7 60%		108 118		56 207		
10 RIGHE	ATLETICA MENTE	Un mattoncino in più.....le basi ora ci sono. Manca sicuramente la velocità, ma sono abbastanza soddisfatto. Inoltre il ginocchio ha retto bene dopo il test off-road di domenica.												
	NUTRIZIONAL MENTE	Sto sempre correndo con dolore al collo del piede dx (diagnostica tendinite) e continuo la cura intrapresa la scorsa settimana.												
	METABOLICA MENTE	Ho cercato di ridurre i dolci nella mia dieta.....è andata bene per due giorni, poi ho recuperato con gli interessi !!! Non riesco a schiodarmi dai 70kg.....la vedo dura anche per le prossime due settimane !												
	MENTAL MENTE	Disastro !!!! Troppe ipoglicemie.....alcune sicuramente evitabili, altre incomprensibili !!! Anche le escursioni over 200 non sono mancate.....mea culpa ! Per quanto riguarda Copenhagen sono più che mai tranquillo ! Gli unici problemi riguardano la mia pessima gestione metabolica di queste ultime settimane.Ho studiato, ma non riesco ad applicare bene la teoria....forse ho un po' la testa a viole!!!												