

COPENAGHEN		NOME >		FRANCESCA				ROAD MAP -4			22-apr		28-apr				
MINI ROAD MAP 2012	PESO Start / Week		CITTA'		ETA'		TIPO DIAB		ESORDIO DIABETE		TERAPIA	I:CHO	ULTIMA GLICATA				
	64,0 64,0		MILANO		40		1		1988		CSII		6,6				
	LUNEDì		MARTEDì		MERCOLEDì		GIOVEDì		VENERDì		SABATO		DOMENICA				
	ALLENAMENTO		SCARICO		SCARICO		QUALITA'		LIPIDICO		SCARICO		LIPIDICO		L42		
TIPO		ALTRO		ALTRO		ALTRO		CORSA FACILE		ALTRO		CORSA FACILE		LUNGO			
ORA INIZIO		17.30		20.00		8.20		19.20		7.00		10.00		9.15			
DISTANZA						12,0		10,0				8,0		36,0			
DURATA						1.00.00		0.54.14				0.45.00		3.19.00			
FCM																	
RITMO/PASSO MEDIO						5'11"		5'25"				5'26"		5'31"			
SCARPA						A3		A3				A3		A3			
NOTE ALLENAMENTO		45' cyclette tranquilla		30' cyclette tranquilla		corso a digiuno '10km lenti e 10x100 (con recupero 100)		Idroscalo		40' NUOTO LENTO		Parco del Sempione		Vercelli (i primi 36 della mia vita!!)			
UI DIE (BASALE / BOLO)		12 19,7		12 20		12 24		13 26,5		12,3 14,8		12,3 28,9		12 45			
CHO (TOT DIE / TOT AF)		160		140		210		180		15		140		273		357	
NR PICS / NR BG STICKS		12 12		6 6		9 9		11 11		11 11		10 10		13 13			
BG AF (PRE / POST)		139 100				140 156		82 80		145 190		144 138		214 121			
BG DIE (MIN / MAX)		91 186		93 188		45 156		59 171		59 229		66 156		40 230			
NOTE NUTRIZIONALI												pranzo: pasta in bianco; cena controllata: riso bollito (110gr), parmigiano e verdure		strafogata a cena e vari gelati			
NOTE TERAPIA		CGM		CGM		CGM		CGM		CGM		CGM		CGM			
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		5		66,0		78,3		5.58.14				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				
									16,50				A3 100%				
	% LIPIDICO		% QUALITA'/GARA		% L42		% SCARICO		% RIPOSO		% ALTRO		TOTALE				
	29%				14%				0%				42,86%				
	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				
209 15		10,3 10,3		37,9		12,3 33%		25,5 67%		144 131		65 188					
10 RIGHE	ATLETICA MENTE		Un leggero mal di schiena ha fatto capolino venerdì sera. Non mi ha dato troppo fastidio durante il lunghissimo, anche se comunque si è fatto sentire														
	NUTRIZIONAL MENTE		Settimana in cui sono stata abbastanza attenta, e ho mangiato poche volte (la sera) fuori casa.														
	METABOLICA MENTE		Nel complesso soddisfatta della gestione.														
	MENTAL MENTE		Eccitata alla prospettiva del primo lunghissimo della mia vita. Durante il lunghissimo mi sono divertita e non ho avvertito tanta fatica. Speriamo si ripeta la stessa cosa a Copenhagen														