

COPENAGHEN		NOME >		PhD				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	
		64,0	64,0	MILANO		40		1		1988		CSII	01:12	0,3	
		LUNEDì		MARTEDì		MERCOLEDì		GIOVEDì		VENERDì		SABATO		DOMENICA	
ALLENAMENTO				QUALITA'				QUALITA'				QUALITA'		QUALITA'	
TIPO		ZZZ		TEST/GARA		ALTRO		PROGRESSIVO		ZZZ		PROGRESSIVO		TEST/GARA	
ORA INIZIO				9.10				7.10				0.00		10.00	
DISTANZA				10,0				12,0				10,5		10,0	
DURATA				0.51.25				1.03.21				0.56.14		0.50.07	
FCM															
RITMO/PASSO MEDIO				0.05.08				0.05.17				0:05:21		0:05:01	
SCARPA				A3				A3				A3		A3	
NOTE ALLENAMENTO				gara ma corsa senza tirare troppo		cyclette 45 minuti lenta						parco sempione; male alla schiena			
UI DIE (BASALE / BOLO)		13	23,3	12	32	12	20	12,3	20,1	12,7	36,4	12,7	19,5	12	28
CHO (TOT DIE / TOT AF)		350		190		175		155		160		155		196	
NR PICS / NR BG STICKS		8		5		10		10		7		10		11	
BG AF (PRE / POST)				169	123	202	155	75	162			75	183	176	184
BG DIE (MIN / MAX)		67	251	105	176	66	202	62	217	91	288	59	183	38	238
NOTE NUTRIZIONALI		PRANZO E CENA FUORI				cena fuori				cena fuori					
NOTE TERAPIA		sensore		sensore				sensore montato (20:30)		sensore		sensore		sensore; cambio set "d'emergenza" (scarso assorbimento) alle 12	
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		9		42,5		-		3.41.07		-		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	
		0.05.12		-		-		-		10,63		-		A3	100%
		% LIPIDICO		% QUALITA'/GARA		% L42		% SCARICO		% RIPOSO		% ALTRO		TOTALE	
		0%		100%		0%		0%		0%		0%		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	
197	#DIV/0!	8,7	#DIV/0!	38		12,5	33%	25,6	67%	139	161	70	222		
10 RIGHE		ATLETICA MENTE		fastidioso male alla schiena (contrattura) che mi accompagna per l'intera settimana											
		NUTRIZIONAL MENTE		mangiato fuori troppo spesso											
		METABOLICA MENTE		abbastanza bene											
		MENTAL MENTE		stanca... voglia che arrivi la gara ma anche "paura"											