

COPENAGHEN		NOME >		PIERO				ROAD MAP -2				7-mag		13-mag	
MINI ROAD MAP 2012		PESO Start / Week		CITTA'		ETA'		TIPO DIAB		ESORDIO DIABETE		TERAPIA	I:CHO	ULTIMA GLICATA	
		68,5	68,5	AREZZO		49		1		1999		CSII		7,0	
		LUNEDì		MARTEDì		MERCOLEDì		GIOVEDì		VENERDì		SABATO		DOMENICA	
ALLENAMENTO		RIPOSO		LIPIDICO		LIPIDICO		RIPOSO		QUALITA'		RIPOSO		L42	
TIPO				PROGRESSIVO		PROGRESSIVO				RIPETUTE				TEST/GARA	
ORA INIZIO				11:30		10:30				7:00				08:30	
DISTANZA				8,4		8,0				13,7				12,9	
DURATA				00:48:34		00:46:51				01:12:54				01:10:11	
FCM															
RITMO/PASSO MEDIO				0.05.47		0.05.50				0.05.20				0.05.27	
SCARPA				A3		A3				A3				A3	
NOTE ALLENAMENTO										5x1@4:50+1@5:20					
UI DIE (BASALE / BOLO)		17	21	17	25	18	33	17	22	17	21	17	31	17	25
CHO (TOT DIE / TOT AF)		187	0	256	10	296	15	153		193	15	266		179	15
NR PICS / NR BG STICKS		5	3	5	7		7	4	6		6	4	4	6	8
BG AF (PRE / POST)				136	101	110	63			117	159			216	246
BG DIE (MIN / MAX)		70	121	61	160	63	140	144	210	100	159	100	159	70	246
NOTE NUTRIZIONALI						cena rist									
NOTE TERAPIA														integrato con 15gr senza bolo Partivo da 120	
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		16		43,0		204,9		3.58.30		19.05.50		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	
		0.05.33		0.05.36		#DIV/0!		155		10,74		12,81		A4 0%	
		% LIPIDICO		% QUALITA'/GARA		% L42		% SCARICO		% RIPOSO		% ALTRO		TOTALE	
		29%		14%		14%		0%		43%		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	
219 11		4,8 5,9		298		17,1 40%		25,4 60%		145 142		87 171			
10 RIGHE	ATLETICA MENTE		Le gambe stanno bene, la testa un po' meno. Fastidi soliti al tibiale, ma non gravissimi. Non ho notato ulteriori miglioramenti sui valori di soglia. Ancora più convinto di puntare a 4 e 02 o 04..												
	NUTRIZIONALE MENTE		complice Cene di compleanni, di lavoro ecc. anche questa settimana non sono riuscito a limare niente. Conto negli ultimi giorni per arrivare almeno a 68...												
	METABOLICA MENTE		ultima glicata ancora in discesa (sono passato da 7.3 inizio preparazione a 7.0 attuale). Ancora un po' di sfasamento sui valori postprandiali, causa limitato controllo di golosità fine pasto... Complessivamente sto maturando una sensibilità diversa - sia fisica che psichica - alla gestione glicemica...												
	MENTAL MENTE		Sono un po' stanco. Ho paura di un calo di attenzione e concentrazione, forse dovuto alla lunga rincorsa di questa preparazione (in pratica da novembre dello scorso anno) senza obiettivi intermedi.												