

COPENAGHEN		NOME >		PIERO				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	
	68,5	68,5	AREZZO		49		1		1999		CSII			
	LUNEDì		MARTEDì		MERCOLEDì		GIOVEDì		VENERDì		SABATO		DOMENICA	
ALLENAMENTO	L42		RIPOSO		LIPIDICO		LIPIDICO		QUALITA'		RIPOSO		L42	
TIPO	LUNGO				FONDO LENTO		FONDO LENTO		RIPETUTE				RIPETUTE	
ORA INIZIO	09:13				11:00		11:37		12:30				17:20	
DISTANZA	34,3				8,3		8,1		11,4				23,5	
DURATA	3:16:20				00:48:28		00:46:56		01:00:28				02:09:19	
FCM	162				150		152							
RITMO/PASSO MEDIO	0.05.43				0.05.49		0.05.48		0.05.19				0.05.31	
SCARPA	A3				A3		A3		A3				A3	
NOTE ALLENAMENTO	crisi al 31 km... sono passato da 5:37 a 5:54... corso troppo veloce la prima parte													
UI DIE (BASALE / BOLO)	16	34	17	33	17	30	19	26	17	33	17	36	16	40
CHO (TOT DIE / TOT AF)	314	80	248	0	230	0	209	15	315	10	300	0	264	46
NR PICS / NR BG STICKS	6	10	5	5	6	7	4	7	6	5	5	5	5	8
BG AF (PRE / POST)	148	96			213	126	117	180	150	167			170	111
BG DIE (MIN / MAX)	46	280	80	237	89	260	50	280	50	164	99	220	249	111
NOTE NUTRIZIONALI	Pasta e pane per compensare anche i cali durante la giornata		pranzo con molti grassi								Festa di compleanno...		postumi della festa	
NOTE TERAPIA	lung corso sempre tra 80 e 120. integrato con 80 cho zucc e pavesini		glicemia più costate				lper Notturna, probabile guasto penna(nuova)						Ancora 20 gr ogni 10km	
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	
	5		12		85,6		161,9		8.01.31		15.07.20		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	
	0.05.38		0.05.36		155		155		17,12		13,49		A4 0%	
	% LIPIDICO		% QUALITA'/GARA		% L42		% SCARICO		% RIPOSO		% ALTRO		TOTALE	
	29%		14%		29%		0%		29%		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	
269 22		5,3 6,7		351		17,0 34%		33,1 66%		160 136		95 222		
10 RIGHE	ATLETICA MENTE		Settimana intensa, dovuta all'inserimento del lungo lunedì. Utile per capire che attualmente dovrò spostare il target leggermente sopra le 4h. Un po' di fastidi alla solita cavaglia											
	NUTRIZIONALE MENTE		Fine settimana un po' fuori controllo, causa festa di compleanno di mio figlio... Dispiace non essere riuscito a limare il mezzo chilo... mi impegnerò nella prossima...											
	METABOLICA MENTE		Molti grassi, un po' di dolci mi hanno fatto un po' sballare le medie... Ancora un po' di picchi post prandiali che non gestisco molto bene...											
	MENTAL MENTE		Mi sento pronto, contento di aver fatto il lunghissimo da solo, ed il lavoro della domenica anche senza musica. 23 km svolti bene, senza fatica mentale. Mi aspetta una settimana di lavoro intensa, che mi permetterà di distorgliermi un attimo dal pensiero di CPH...											