

28-set-15			LUN			ROAD MAP	29-set-15			MAR			ROAD MAP	30-set-15			MER			ROAD MAP	01-ott-15			GIO			ROAD MAP	RoadMap2015						
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO					
PASTO	08.15	147		6	80	PASTO	07.45	141		6	80	PASTO	08.30	95		6	80	PASTO	07.45	122		6	80									<b>VALENCIA</b>		
PASTO	13.00	212	8	11	100	PASTO	13.00	213	8	11	105	AF PRE	11.15	217				AF PRE	11.00	243												<b>SETT. 5</b>		
POST	16.30	124				AF PRE	16.40	144			12	AF POST	12.45	133				AF POST	12.00	74	8											<b>Cristian</b>		
PASTO	19.45	127		8	80	AF POST	18.00	134				PASTO	13.50		8	10	105	PASTO	13.00				10	108									<b>PROFILO</b>	
ALTRO	21.35		8			PASTO	19.30			8	90	POST		78				POST	16.30	145													<b>ETA'</b> 43	
A LETTO	23.45	122				ALTRO	21.30		8			PASTO		80		8	95	POST	20.00	227			5	10									<b>ALT. CM</b> 176	
						A LETTO	23.30	179		2		ALTRO			8			PASTO	21.30		8	4	25									<b>ESORDIO DIABETE</b> 2005		
												A LETTO	23.00	180		3		A LETTO	23.00	93													<b>TERAPIA</b> PENNA	
<b>STATS DIE</b>			<b>146</b>	<b>16</b>	<b>25</b>	<b>260</b>	<b>STATS DIE</b>			<b>162</b>	<b>16</b>	<b>27</b>	<b>287</b>	<b>STATS DIE</b>			<b>131</b>	<b>16</b>	<b>27</b>	<b>280</b>	<b>STATS DIE</b>			<b>151</b>	<b>16</b>	<b>25</b>	<b>223</b>	<b>BASALE</b> DETEMIR						
<b>NOTE</b>			riposo dona a me o signore			<b>NOTE</b>			COLAZIONE 1:13 I:CHO ... NON DI +			<b>NOTE</b>			occhio all'ingordigia ...			<b>NOTE</b>			PRANZO FUORI, CENA LIGHT			<b>BOLO</b> GLULISINA										
<b>WORKOUT</b>	<b>TIME</b>	<b>KM</b>	<b>PASSO</b>	<b>FCM</b>	<b>D+</b>	<b>WORKOUT</b>	<b>TIME</b>	<b>KM</b>	<b>PASSO</b>	<b>FCM</b>	<b>D+</b>	<b>WORKOUT</b>	<b>TIME</b>	<b>KM</b>	<b>PASSO</b>	<b>FCM</b>	<b>D+</b>	<b>WORKOUT</b>	<b>TIME</b>	<b>KM</b>	<b>PASSO</b>	<b>FCM</b>	<b>D+</b>							<b>A1C</b> 7,1 GIU15				
						PROGRESS	1.03.46	13,7	04:39 12,89	153		RIPETUTE	1.17.57	15,8	04:57 12,12	149		LENTO	0.45.00	9,0	05:00 12,00									<b>RAPPORTO I:CHO AI PASTI</b> 13 10 10				
<b>DETTAGLI</b>						<b>DETTAGLI</b>			8K sterrato + 6K@4'30 (I FEEL GOOD)			<b>DETTAGLI</b>			22'RISC + 8X1K @ 3'40 (3.36>3.44) RDF 2'+10' FL			<b>DETTAGLI</b>			lento su sterrato lungolago			<b>PESO settimana</b> 69										
02-ott-15			VEN			ROAD MAP	03-ott-15			SAB			ROAD MAP	04-ott-15			DOM			ROAD MAP	Cristian RIEPILOGO ROADMAP 2015			SETT. 5										
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	<b>ATTIVITA' FISICA</b>		<b>METABOLISMO</b>								
PASTO	08.10	125		6	70	SVEGLIA	06.00	163				PASTO	08.00	135		6	85	CORSA TEMPO TOTALE		<b>5.17.33</b>	<b>UI DIE _ % BASALE</b>		<b>16,0</b>	<b>37%</b>										
POST	12.00	75	8		10	AF PRE	07.15	184			36	AF PRE	12.30	293	8			CORSA NR ALL		<b>4</b>	<b>UI DIE _ % BOLO</b>		<b>27,3</b>	<b>63%</b>										
PASTO	13.30			10	110	AF IN	20K				12	AF POST	13.30	210				CORSA KM TOT		<b>66,55</b>	<b>MEDIA CHO DIE</b>		<b>271</b>											
POST	16.30	233		4		AF POST	09.45	208		6		PASTO	13.45			11	110	CORSA AVG KM		<b>16,6375</b>	<b>CHO P/ORA AF</b>		<b>11</b>											
PASTO	19.00	207		8	70	PASTO	10.00				70	POST	17.00	218		3		CORSA AVG PASSO		<b>04:46</b>	<b>CHO P/WO AF</b>		<b>10</b>											
A LETTO	23.00	218	8	5		PASTO	14.00	88	8	8	90	PASTO	19.30	106		8	70	CORSA AVG BPM		<b>154</b>	<b>AVG PICS DIE</b>		<b>6,0</b>											
NOTTE	02.00	50			32	POST						ALTRO	21.30		8		5	CORSA TOT D+		<b>90</b>	<b>AVG CHECKS DIE</b>		<b>5,6</b>											
						PASTO	20.45	213	8	10	80	A LETTO	23.30	159		2		<b>NOTE</b>			<b>AVG BG</b>		<b>155</b>											
						A LETTO	23.00														<b>AVG BG SPORT</b>		<b>184</b>											
<b>STATS DIE</b>			<b>151</b>	<b>16</b>	<b>33</b>	<b>292</b>	<b>STATS DIE</b>			<b>171</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>288</b>	<b>STATS DIE</b>			<b>187</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>270</b>	<b>BICI TEMPO TOTALE</b>		<b>0.50.00</b>	<b>AVG BG SVEGLIA</b>		<b>163</b>								
<b>NOTE</b>			HO FATTO CASINO ...			<b>NOTE</b>			SETTIMANA DA SOMARO METABOLICO			<b>NOTE</b>			RIVEDERE TERAPIA! AI PASTI TENERE LA TESTA ACCESA CAZZAROLA!			<b>BICI NR USCITE</b>		<b>1</b>	<b>AVG BG A LETTO</b>		<b>159</b>											
<b>WORKOUT</b>	<b>TIME</b>	<b>KM</b>	<b>PASSO</b>	<b>FCM</b>	<b>D+</b>	<b>WORKOUT</b>	<b>TIME</b>	<b>KM</b>	<b>PASSO</b>	<b>FCM</b>	<b>D+</b>	<b>WORKOUT</b>	<b>TIME</b>	<b>KM</b>	<b>PASSO</b>	<b>FCM</b>	<b>D+</b>	<b>BICI KM TOT</b>		<b>18</b>	<b>AVG BG PASTO</b>		<b>138</b>											
						LUNGO	2.10.50	28,1	04:39 12,89	160	90	BICI	0.50.00	18,0	02:47 21,60			<b>BICI AVG SPEED</b>		<b>21,60</b>	<b>AVG BG POST</b>		<b>157</b>											
<b>DETTAGLI</b>						<b>DETTAGLI</b>			14,5K@4'45_5K@4'38 6K@4'33_2,5K@4'16			<b>DETTAGLI</b>			PASSEGGIATA CON BICI DA VIAGGIO			<b>BICI AVG BPM</b>		<b>#DIV/0!</b>	<b>BG &lt;65</b>		<b>1</b>	<b>3%</b>										
																		<b>BICI TOT D+</b>		<b>0</b>	<b>BG &gt;190</b>		<b>12</b>	<b>32%</b>										