

26-ott-15			LUN			27-ott-15			MAR			28-ott-15			MER			29-ott-15			GIO			RoadMap2015	
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		
PASTO	07.30	158		7	64	PASTO	08.30	174		7	70													VALENCIA	
AF PRE	12.40	151			17	AF PRE	12.10	212	8															SETT. 9	
AF POST	13.45	130	8			AF POST	13.45	98																Cristian	
PASTO	14.05			10	95	PASTO	14.15			11	110													PROFILO	
PASTO	19.50	109		8	80	POST	16.45	84																ETA'	43
ALTRO	21.30		7			PASTO	20.20	230		9	70													ALT. CM	176
A LETTO	23.30	212		3		ALTRO	21.30																	ESORDIO DIABETE	2005
STATS DIE		152	15	28	256	STATS DIE		160	8	27	250	STATS DIE						STATS DIE						BASALE	DETEMIR
NOTE						NOTE		A LETTO SENZA MISURARE				NOTE		DATI NON RACCOLTI				NOTE		DATI NON RACCOLTI				BOLO	GLULISINA
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	A1C	7,1 GIU15
FARTLEK	1.08.51	13,5	05:07 11,73	153	390	LENTO	0.48.55	8,5	05:45 10,43		280	VARIAZIONI	1.06.40	13,8	04:51 12,38	156	170	LENTO	0.57.18	10,6	05:26 11,05		290	RAPPORTO I:CHO AI PASTI	11 11 10
DETTAGLI	FARTLEK COLLINARE 10X1/1				DETTAGLI	COLLINARE AL LENTO DI SCARICO...				DETTAGLI	5x1k @ 4'10/15 rec 500 MT ALLA COME RIESCE				DETTAGLI	COLLINARE A SENSAZIONE SENZA CARDIO				PESO settimana	69				
30-ott-15			VEN			31-ott-15			SAB			01-nov-15			DOM			Cristian RIEPILOGO ROADMAP 2015		SETT. 9					
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	ATTIVITA' FISICA		METABOLISMO					
SVEGLIA	08.50	130		7	68	PASTO	08.20	162		7	64	SVEGLIA	5.55	141		5	50	CORSA TEMPO TOTALE	5.00.08	UI DIE _ % BASALE	10,1	31%			
POST	12.10		8			AF PRE	12.35	127	8		10	POST	11.00	161		3	15	CORSA NR ALL	5	UI DIE _ % BOLO	22,4	69%			
POST	12.30	100				AF POST	14.00	103				PASTO	13.00	169	8	14	155	CORSA KM TOT	54,06	MEDIA CHO DIE	292				
PASTO	14.05	87		13	155	PASTO	14.20			8	250	POST	17.30	243		4		CORSA AVG KM	10,812	CHO P/ORA AF	7				
POST	17.00	284		4		ALTRO	15.30			8		PASTO	20.00	121		6	65	CORSA AVG PASSO	05:33	CHO P/WO AF	4				
PASTO	20.30	123		6	65	ALTRO	17.00			8		ALTRO	22.00		8			CORSA AVG BPM	152	AVG PICS DIE	6,4				
ALTRO	22.10		8			POST	18.30	172				A LETTO	23.45	156		2		CORSA TOT D+	1630	AVG CHECKS DIE	5,6				
A LETTO	23.30	158		2		PASTO	20.50	126	8	5	55							NOTE			AVG BG	151			
STATS DIE		147	16	32	288	STATS DIE		131	16	36	379	STATS DIE		165	16	34	285	DIFFICOLTA' A GESTIRE I BOLI PRANDIALI		AVG BG SPORT	137				
NOTE		inizio ad usare anche diario alimentare				NOTE		PIZZA FRITTA = BOLO CUBE				NOTE						BICI TEMPO TOTALE		AVG BG SVEGLIA	136				
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	BICI NR USCITE		AVG BG A LETTO	155				
						TRAIL	0.58.24	7,8	07:29 8,01	146	500							BICI KM TOT		AVG BG PASTO	146				
DETTAGLI					DETTAGLI	SHORT TRAIL A VICO ALVANO (OFFROAD)				DETTAGLI					BICI AVG SPEED		AVG BG POST	174							
																		BICI AVG BPM		BG <65					
																		BICI TOT D+		BG >190	5	18%			

02-nov-15			LUN			ROAD MAP	03-nov-15			MAR			ROAD MAP	04-nov-15			MER			ROAD MAP	05-nov-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	VALENCIA												
PASTO	08.15	158		7	70	PASTO	08.30	131		6	60	PASTO	08.00	104		6	60	PASTO	08.30	152			6	60										SETT. 10								
POST	12.10	233	8			AF PRE	13.30	73	8		6	POST	13.10	74	8		15	AF PRE	11.30	92												Cristian										
AF PRE	13.35	136			22	AF POST	14.15	90				PASTO	14.10			11	100	AF POST	12.40	104													PROFILO									
AF POST	15.15	117				PASTO	14.30			10	100	POST	16.00	240			4	PASTO	12.55		8	10											ETA'	43								
PASTO	15.30			10	100	POST	18.00	66			5	PASTO	20.35	108			7	70	POST	15.00	58													ALT. CM	176							
PASTO	20.10	79		7	70	PASTO	20.10	110			7	70	ALTRO	21.30		8			PASTO	20.00	94			8	180	ALTRO	21.30		8	6											ESORDIO DIABETE	2005
ALTRO	21.45		8			ALTRO	21.00		8			A LETTO	23.30	155			2	ALTRO	21.30															TERAPIA	PENNA							
A LETTO	0:30	137				A LETTO	23.10	95										A LETTO	23.45	153			4															BASALE	DETEMIR			
STATS DIE		143	16	24	262	STATS DIE		94	16	23	241	STATS DIE		136	16	30	245	STATS DIE		109	16	34	382																			
NOTE						NOTE						NOTE						NOTE		SERA: PIZZA E DOLCE				BOLO		GLULISINA																
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	A1C		7,1 GIU15																
VARIAZIONI	1.32.05	21,1	04:22 13,72	167		LENTO	0.39.29	8,1	04:52 12,31									VARIAZIONI	1.01.20	14,1	04:21 13,79	164		RAPPORTO I:CHO AI PASTI		11 10																
DETTAGLI		VAR. 4X3K 4'20/25 +1K@4'05				DETTAGLI		7K FL + 1K@ 4'22 STERRATO				DETTAGLI						DETTAGLI		2X5@4'12 REC 1K@4'29				PESO settimana		69																
06-nov-15			VEN			ROAD MAP	07-nov-15			SAB			ROAD MAP	08-nov-15			DOM			ROAD MAP	Cristian RIEPILOGO ROADMAP 2015			SETT. 10																		
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	ATTIVITA' FISICA			METABOLISMO																					
SVEGLIA	07.45	112				PASTO	07.50	154		6	62	PASTO	08.05	127		5	60	CORSА TEMPO TOTALE		5.57.09	UI DIE _ % BASALE		16,0	38%																		
PASTO	08.05			6	60	AF PRE	12.30	87			8	AF PRE	11.25	246				CORSА NR ALL		6	UI DIE _ % BOLO		26,4	62%																		
AF PRE	12.30	87	8		8	AF POST	13.20	94				AF IN					18	CORSА KM TOT		78,15	MEDIA CHO DIE		278																			
AF POST	13.10	93				PASTO	13.40		8	10	101	AF POST	12.55	108				CORSА AVG KM		13,025	CHO P/ORA AF		20																			
PASTO	13.40			10	105	POST	17.00	96			8	PASTO	13.15		8	10	114	CORSА AVG PASSO		04:34	CHO P/WO AF		13																			
POST	16.30	130				PASTO	19.45	87		10	110	POST		114			10	CORSА AVG BPM		159	AVG PICS DIE		5,6																			
PASTO	20.15	218		9	70	ALTRO	21.30		8			POST	19.30	73				CORSА TOT D+		0	AVG CHECKS DIE		5,6																			
ALTRO	21.30		8			A LETTO	00.15	103				PASTO	20.45		8	8	80	NOTE		TROPPI OVER 200 POMERIDIANI!!!!		AVG BG		124																		
STATS DIE		128	16	25	243	STATS DIE		104	16	26	289	STATS DIE		134	16	23	282	BICI TEMPO TOTALE			AVG BG SVEGLIA		112																			
NOTE						NOTE						NOTE						BICI NR USCITE			AVG BG A LETTO		129																			
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	BICI KM TOT			AVG BG PASTO		127																			
LENTO	0.38.05	8,0	04:46 12,60	147		LENTO	0.45.00	9,0	05:00 12,00			VARIAZIONI	1.21.10	17,9	04:32 13,23			BICI AVG SPEED			AVG BG POST		120																			
DETTAGLI		LENTO STERRATO				DETTAGLI		LENTO ONDULATO BREVE				DETTAGLI		FL LENTO ONDULATO + VARIAZ. 8°K @ 4'15, 12K@4'10,16K@4'05				BICI AVG BPM			BG <65		1	3%																		
																		BICI TOT D+			BG >190		5	13%																		

09-nov-15			LUN <small>ROAD MAP</small>			10-nov-15			MAR <small>ROAD MAP</small>			11-nov-15			MER <small>ROAD MAP</small>			12-nov-15			GIO <small>ROAD MAP</small>			RoadMap2015					
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	VALENCIA					
PASTO	08.15	123		6	65	PASTO	07.50	142		6	52	SVEGLIA	05.51	97			0	SVEGLIA	08.35	132		7	80	SETT. 11					
POST	12.05	160	8			AF PRE	12.25	104	8		8	POST	13.00	166	8			AF PRE	12.00	233				Cristian					
PASTO	13.55	137		10	105	AF POST	13.25	149				PASTO	15.00	160		3	25	AF POST	12.45	108	8			PROFILO					
POST	17.40	108				PASTO	13.40			10	105	POST	18.25	144				PASTO	13.30			5	60	ETA'	43				
PASTO	19.40	137		7	72	POST	15.45	107			8	PASTO	19.50	135		3	30	POST				2	25	ALT. CM	176				
ALTRO	22.00		8			PASTO	20.40	224		9	70	ALTRO	21.45		8			POST	18.00	222		4	10	ESORDIO DIABETE	2005				
A LETTO	22.50		RONF			ALTRO	21.45		8									PASTO	20.00	172		9	70	TERAPIA	PENNA				
						A LETTO	23.00	89										ALTRO	21.35		8			BASALE	DETEMIR				
STATS DIE			133	16	23	242	STATS DIE			136	16	25	243	STATS DIE			140	16	6	55	STATS DIE			173	16	27	245	BOLO	GLULISINA
NOTE						NOTE			GAMBE UN PO' DURE!!!			NOTE			SCARICO CHO			NOTE						BOLO	GLULISINA				
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	A1C	7,1 GIU15				
						RIPETUTE	0.40.00	8,5	04:42 12,75									LENTO	0.32.08	7,2	04:28 13,44			RAPPORTO I:CHO AI PASTI	11				
DETTAGLI						DETTAGLI			4X1K (3'40-55-55 + 1K@4'03)			DETTAGLI			TRASFERTA A VALENCIA			DETTAGLI			CORSA A SENSAZIONE (LENTO VELOCE BREVE)			PESO settimana	69				
13-nov-15			VEN <small>ROAD MAP</small>			14-nov-15			SAB <small>ROAD MAP</small>			15-nov-15			DOM <small>ROAD MAP</small>			Cristian RIEPILOGO ROADMAP 2015					SETT. 11						
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	ATTIVITA' FISICA		METABOLISMO									
SVEGLIA	08.00	152		7	70	PASTO	08.00	132		7	70	AF PRE	08.45	174			34	CORSA TEMPO TOTALE	3.10.46	UI DIE _ % BASALE	14,9	41%							
PASTO	13.30	99	8	5	40	PASTO	13.15	83		6	75	AF IN	18K				26	CORSA NR ALL	3	UI DIE _ % BOLO	21,1	59%							
ALTRO	14.30				30	POST	17.45	202		3		AF POST	11.50	294	8	3	10	CORSA KM TOT	41,7	MEDIA CHO DIE	211								
POST	18.00	202		3		PASTO	19.30	81		9	94	PASTO	14.30	252		3	10	CORSA AVG KM	13,9	CHO P/ORA AF	25								
PASTO	19.45			8	82	ALTRO	21.00		8			PASTO	15.30	123		3	20	CORSA AVG PASSO	04:34	CHO P/WO AF	11								
ALTRO	21.00		8			A LETTO	23.20	91				POST	17.00	53			30	CORSA AVG BPM	154	AVG PICS DIE	5,6								
A LETTO	22.34	107										POST	18.00	116				CORSA TOT D+	0	AVG CHECKS DIE	5,7								
						NOTTE	05.10	88				PASTO	19.45	181		10	100	NOTE		AVG BG	143								
						SVEGLIA	07.00	99				A LETTO	22.00	122	8					AVG BG SPORT	177								
STATS DIE			140	16	23	222	STATS DIE			111	8	25	239	STATS DIE			164	16	19	230	BICI TEMPO TOTALE		AVG BG SVEGLIA	120					
NOTE						NOTE						NOTE			26KM @ MARATONA DI VALENCIA			BICI NR USCITE			AVG BG A LETTO	102							
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	BICI KM TOT		AVG BG PASTO	145								
												GARA	1.58.38	26,0	04:34 13,15	154		BICI AVG SPEED		AVG BG POST	148								
DETTAGLI			FARTLEK O 12 KM FP			DETTAGLI						DETTAGLI			RITIRO @ 26K PER MANCANZA DI PRESTAZIONALITA' E GAMBE DURE			BICI AVG BPM		BG <65	1	3%							
																		BICI TOT D+		BG >190	7	18%							