

31-ago-15			LUN			ROAD MAP	01-set-15			MAR			ROAD MAP	02-set-15			MER			ROAD MAP	03-set-15			GIO			ROAD MAP	RoadMap2015			
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		
SVEGLIA	08.00	135		6	75	SVEGLIA	07.45	107		7	85	PASTO	07.50	129		6	75	SVEGLIA	07.45	98		6	75			VALENCIA					
						PASTO	13.00	120	8	10	115	PASTO	13.45	100	8	10	122	PASTO	13.50'	97	8	10	108			SETT. 2					
ALTRO	12.30		8									AF PRE	18.45	229				AF PRE	18.45	133			20			Cristian					
PASTO	13.40	101		10	105							AF POST	29.00	66				AF POST	20.00	167						PROFILO					
ALTRO	WORK					AF PRE	18.50					PASTO	20.20		8	85	PASTO	20-45			8	80			ETA'						
POST	18.40	87		4	40	AF IN	19.15	152			0	ALTRO	21.40		8		ALTRO	21.45		8					ALT. CM						
PASTO	21.15	129	8	6	70	AF POST	20.00	96			0	A LETTO	23.45	153		2	10	A LETTO	23.30	70						ESORDIO DIABETE					
A LETTO	00.00	167		2		PASTO	21.30		8	8	85															TERAPIA					
						A LETTO	00.00	131																		BASALE					
STATS DIE		124	16	28	290	STATS DIE		121	16	25	285	STATS DIE		135	16	26	292	STATS DIE		113	16	24	283			BOLO					
NOTE		MANGIATO MEGLIO DEL SOLITO				NOTE		BENE ... MI SONO VENUTE FACILI!				NOTE						NOTE								BOLO					
WORKOUT		TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PASSO	FCM	D+			BOLO	
							RIPETUTE		1.07.36	14,3	04:44 12,69	159		LENTO		1.06.37	13,6	04:54 12,25	145	100	FARTLEK		0.55.00	12,2	04:30 13,31	147				A1C	
DETTAGLI		COLAZIONE TIPO: MUESLI, 2UCC LATTE, PANE INT. O FB INT. CON NUTELLA O MARMELLATA, MANDORLE O NOCI, CAFFE'. 1 BANANA A VOLTE				DETTAGLI		20' RISC. 6X1K REC 2' LL (AVG 3'51) (3.46-3.52) + 15' FL				DETTAGLI		UN PO' APPESANTITO NEI PRIMI 30 MINUTI				DETTAGLI		20' RISC + 12X1/1 (3'40-4'40) + 15'@4'30						RAPPORTO I:CHO AI PASTI					
																										PESO settimana					
																										69					
04-set-15			VEN			ROAD MAP	05-set-15			SAB			ROAD MAP	06-set-15			DOM			ROAD MAP	Cristian RIEPILOGO ROADMAP 2015			SETT. 1							
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	ATTIVITA' FISICA			METABOLISMO										
SVEGLIA	07.30	112		6	75	SVEGLIA	0:00	146		6	78	SVEGLIA	07.30	168		6	70	CORSA TEMPO TOTALE			4.53.13	UI DIE _ % BASALE		16,0	38%						
PASTO	13.00	74	8	10	150	PASTO	13.00	122	8	10	108	AF PRE	12.00	78			17	CORSA NR ALL			4	UI DIE _ % BOLO		26,0	62%						
POST	17.00	219		3								AF POST	13.00	103				CORSA KM TOT			62,1	MEDIA CHO DIE		288							
PASTO	20.00	169		6	80	AF PRE	17.50	158			25	PASTO	13.30		8	10	160	CORSA AVG KM			15,5	CHO P/ORA AF		14	22						
A LETTO	22.20	239	8	4		AF IN					23	POST				4		CORSA AVG PASSO			04:43	CHO P/WO AF		11	17						
						AF POST	19.40	241				POST	21.00	128	8	4		CORSA AVG BPM			151	AVG PICS DIE		5,9							
						PASTO	20.00		8	10	80	A LETTO	22.30	111				CORSA TOT D+			170	AVG CHECKS DIE		5,0							
						A LETTO	22.55	121										NOTE				AVG BG		133							
																						AVG BG SPORT		142							
STATS DIE		163	16	29	305	STATS DIE		158	16	26	314	STATS DIE		118	16	24	247	BICI TEMPO TOTALE		0.47.00	AVG BG SVEGLIA		128								
NOTE		PRANZO FUORI CON BAGORDI				NOTE						NOTE						BICI NR USCITE		1	AVG BG A LETTO		142								
WORKOUT		TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PASSO	FCM	D+	BICI KM TOT		18	AVG BG PASTO		116					
							LUNGO		1.44.00	22,0	04:44 12,69	154	70	BICI		0.47.00	18,0	02:37 22,98			BICI AVG SPEED		22,98	AVG BG POST		145					
DETTAGLI						DETTAGLI		PARZIALMENTE STERRATO. CALO NEL FINALE ONDULATO. PIOGGIA BATTENTE,				DETTAGLI		PASSEGGIATA GARDA CASTELNUOVO CON CINELLI				BICI AVG BPM		#DIV/0!	BG <65										
																		BICI TOT D+		0	BG >190		4	11%							