

05-ott-15			LUN			06-ott-15			MAR			07-ott-15			MER			08-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	VALENCIA					
PASTO	08.15	192		7	75	SVEGLIA	07.45	126		7	75	SVEGLIA	05.30	190		7	79	SVEGLIA	07.30	163				SETT. 6					
AF PRE	12.00	151			12	POST	13.00		8									PASTO	08.10			7	75	Cristian					
AF POST	13.15	158	8			PASTO	13.35	111		10	115	PASTO	12.00	160	8	10	105	AF PRE	12.00	218				PROFILO					
PASTO	13.40			12	110	AF PRE	18.30	262		3	22	POST	16.30	183		2		AF POST	13.05	189	8			ETA'	43				
						AF IN	20.00				10	PASTO	19.45	137		8	80	PASTO	13.45			11	100	ALT. CM	176				
PASTO	19.00	74		8	80	AF POST	21.30	74				ALTRO	21.30		8			POST		127				ESORDIO DIABETE	2005				
ALTRO	21.35		8			PASTO	22.30		8	8	150	A LETTO	23.10	168				PASTO				8	80	TERAPIA	PENNA				
A LETTO	23.15	133				A LETTO	0:30	157		5								A LETTO			8			BASALE	DETEMIR				
STATS DIE			142	16	27	277	STATS DIE			146	16	33	372	STATS DIE			168	16	27	264	STATS DIE			174	16	26	255	BOLO	GLULISINA
NOTE						NOTE			GLUCERNA CON BOLO A INIZIO AF			NOTE						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				
FARTLEK	1.00.06	13,3	04:31 13,28	165		TRAIL	2.16.00	10,2	13:20 4,50		700							RIPETUTE	0.55.48	12,7	04:24 13,66	166		RAPPORTO I:CHO AI PASTI	11 10 10				
DETTAGLI			ONDULATO 25'RISC + 10X1/1 + 2K@4'06"			DETTAGLI			TRAIL CAMMINATA			DETTAGLI						DETTAGLI			RISC + 2X4K@4'06 REC 5'FL (4'45)			PESO settimana	69				
09-ott-15			VEN			10-ott-15			SAB			11-ott-15			DOM			Cristian RIEPILOGO ROADMAP 2015					SETT. 6						
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	ATTIVITA' FISICA		METABOLISMO									
SVEGLIA		151		6	60	SVEGLIA		177		7	70	PASTO	09.00	209		5	40	CORSA TEMPO TOTALE	6.33.29	UI DIE _ % BASALE	16,0	37%							
AF PRE		145			10	PASTO		112	8	10	110	AF PRE	12.00	189			12	CORSA NR ALL	5	UI DIE _ % BOLO	27,1	63%							
AF POST		87	8			POST		180				AF POST	13.30	134				CORSA KM TOT	65,33	MEDIA CHO DIE	275								
PASTO				10	105	PASTO		130		8	90	PASTO			8	10	100	CORSA AVG KM	13,066	CHO P/ORA AF	12								
PASTO		164		8	80	A LETTO		238	8	3		POST	16.30	77				CORSA AVG PASSO	06:01	CHO P/WO AF	9								
ALTRO			8									PASTO	19.55	121		8	80	CORSA AVG BPM	159	AVG PICS DIE	5,7								
A LETTO		157		2											8			CORSA TOT D+	900	AVG CHECKS DIE	5,0								
												A LETTO	23.20	126				NOTE		AVG BG	156								
STATS DIE			141	16	26	255	STATS DIE			167	16	28	270	STATS DIE			143	16	23	232	PESSIMA GESTIONE METABOLICA		AVG BG SPORT	171					
NOTE						NOTE			SOSPETTO QUALCOSA NON VA: PENNE, SITI DI INIEZIONE?			NOTE						BICI TEMPO TOTALE		AVG BG SVEGLIA	161								
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	163								
LENTO	1.03.00	12,6	04:59 12,03	146								VARIAZIONI	1.18.35	16,5	04:46 12,60	160	200	BICI KM TOT		AVG BG PASTO	141								
DETTAGLI			LENTO STERRATO/ASFALTO ... TENDENZA IPO NEL FINALE ... ECCESSO DI CONFIDENZA			DETTAGLI						DETTAGLI			COLLINARE STERRATO IN SPINTA			BICI AVG SPEED		AVG BG POST	142								
BICI TEMPO TOTALE						BICI NR USCITE						BICI KM TOT						BICI AVG BPM		BG <65									
BICI NR USCITE						BICI KM TOT						BICI AVG SPEED						BICI TOT D+		BG >190	6	17%							

12-ott-15					LUN	ROAD MAP	13-ott-15					MAR	ROAD MAP	14-ott-15					MER	ROAD MAP	15-ott-15					GIO	ROAD MAP	RoadMap2015										
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO		ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO									
PASTO	08.15	137		6	70	SVEGLIA	08.00	213		6		PASTO	08.10	142		6	74	PASTO	08.00	182			7	62													VALENCIA	
						PASTO	09.15				70	POST						POST	12.55	161	8	11														SETT.	7	
PASTO	13.50	194	8	11	100	AF PRE	12.00	327	8			PASTO	12.50	234	8	11	111	PASTO	13.20					100													Cristian	
POST	16.30	53			15	AF IN	13.10	200			17	POST	17.00	167				AF PRE	17.30	123				24													PROFILO	
PASTO	19.45	250		8	70	AF POST	14.40	100				PASTO	19.50	176		10	80	AF POST	19.00	99																	ETA'	43
ALTRO	23.00		8			PASTO	15.00			10	105	ALTRO	21.35		8			PASTO	20.00				8	72													ALT. CM	176
A LETTO	23.55	226		3		POST	18.00	67			8	A LETTO	23.10	142				ALTRO	21.30		8																ESORDIO DIABETE	2005
						PASTO	19.40	106		8	80							A LETTO	23.00	171			2														TERAPIA	PENNA
						A LETTO	23.00	112	8																												BASALE	DETEMIR
STATS DIE		172	16	28	255	STATS DIE		161	16	24	280	STATS DIE		172	16	27	265	STATS DIE		147	16	28	258															
NOTE	CAMBIO PENNE E SITI DI INIEZIONE					NOTE	RESET ... I CHO 1:10/11 SEMPRE					NOTE						NOTE	SERVE TERAPIA PIU' AGGRESSIVA!!!					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									
						LUNGO	2.19.00	29,5	04:43 12,73									RIPETUTE	0.57.33	13,6	04:15 14,13									RAPPORTO I:CHO AI PASTI	10 10							
DETTAGLI	QUANDO TI INCASINI CON LA GESTIONE, CI VOGLIONO GIORNI PER RIMETTERSI IN RIGA					DETTAGLI	LUNGO ... 24KM @ 4'33 + 6KM IN CRISI					DETTAGLI						DETTAGLI	4X2K@4 REC 1K@4'30					PESO settimana	69													
16-ott-15					VEN	ROAD MAP	17-ott-15					SAB	ROAD MAP	18-ott-15					DOM	ROAD MAP	Cristian	RIEPILOGO ROADMAP 2015					SETT.	7										
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	ATTIVITA' FISICA					METABOLISMO									
SVEGLIA	07.20					SVEGLIA	07.40				5	PASTO	08.40	135			7	74	CORSA TEMPO TOTALE	5.54.29			UI DIE _ % BASALE		16,0	37%												
PASTO	08.15	144		7	70	PASTO	08.15	150		7	64	AF PRE	12.00	253				CORSA NR ALL	5			UI DIE _ % BOLO		27,6	63%													
AF PRE	12.05	220	8			POST	12.00	181	8			AF POST	13.00	80	8			CORSA KM TOT	76,9			MEDIA CHO DIE		266														
AF POST	13.00	144				PASTO	13.00			10	99	PASTO	13.30			11	110	CORSA AVG KM	15,38			CHO P/ORA AF		8														
PASTO	13.40			11	106	AF PRE	17.30	169			5	POST	16.50	117		6	55	CORSA AVG PASSO	04:37			CHO P/WO AF		7														
POST	17.00	182		3		AF POST	19.00	151				PASTO	19.40	88		5	60	CORSA AVG BPM	#DIV/0!			AVG PICS DIE		5,9														
PASTO	19.05	121		8	80	PASTO	19.50			7	75	ALTRO	21.45		8			CORSA TOT D+	0			AVG CHECKS DIE		5,6														
ALTRO	21.40		8			ALTRO	21.30		8			A LETTO	23.30	157		2		NOTE	3 SETT DI MALAGESTIONE					AVG BG		155												
A LETTO	23.15	149				A LETTO	23.20	162		2								CARDIO NON SEMPRE ATTENDIBILE					AVG BG SPORT		157													
STATS DIE		160	16	29	256	STATS DIE		163	16	26	248	STATS DIE		138	16	31	299	BICI TEMPO TOTALE			AVG BG SVEGLIA		213															
NOTE						NOTE						NOTE						BICI NR USCITE			AVG BG A LETTO		160															
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	BICI KM TOT			AVG BG PASTO		158															
LENTO	0.40.00	8,1	04:56 12,15			VARIAZIONI	1.10.56	16,3	04:22 13,75			LENTO	0.47.00	9,5	04:57 12,13			BICI AVG SPEED			AVG BG POST		133															
DETTAGLI	LENTO SU STERRATO					DETTAGLI	7K@4'35+3X 2@4'16/1K@4'00					DETTAGLI	LENTO ONDULATO E PARZ. STERRATO					BICI AVG BPM			BG <65	2	5%															
																		BICI TOT D+			BG >190	9	23%															

