

ULTRA MELLITO ROADMAP	NOME CRISTIAN "OLMISSIMO"			WEEK 5 / 10		20-giu	26-giu
	PESO (lunedì a digiuno)	CITTA'	ETA'	TIPO DIABETE	ESORDIO DIABETE	TERAPIA	ULTIMA GLICATA
	67,5	VR ITALY	1971	DM 1	2005	MI	AIC 6,5
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO	Scarico	Lipidico	Qualità	Riposo	Scarico	Lungo	Riposo
TIPO	BICI	COLLINARE	CORSA IN SALITA		ALTRO	TRAIL	
DISTANZA (KM)		13,0	13,6		8,0	28,0	INFORTUNIO ... PER QUEST'ANNO CHIUDIAMO QUI!
ORA INIZIO		18.35	19.15		18:35	5.15	
DURATA		1:17:04	1:30:30		2:14:00	13:00:00	
D+		385	695		700	1900	
SCARPA		ALTRA A3	ALTRA A3		INOV FLYROC	INOV FLYROC	
NOTE ALLENAMENTO (ritmo, fcm, consumi, altro)	1h di bici in agilità e in relax	RECUPERATO BENE TRAIL 3V	PRADA BASSA- FORTE DI NAOLE A/R 50' SALITA @ 7'30		trekking bazena-tita secchi	ALTAVIA NR 1: TITA SECCHI- BOCCHETTE DI BRESCIA	MY ROADMAP STOPS HERE! ...
BASALE UI DIE	13	13	13	13	8	12	14
BOLO UI DIE	14	17	14	16	16	3	15
TOT CHO DIE	311	346	313	319	350	178	274
TOT CHO IN AF (PRE,IN,POST)	0	0	15	-	20	56	-
BG RISVEGLIO	109	110	101	72	83	117	76
BG PRE AF	198	208	138	-	123	119	-
BG POST AF	131	81	88	-	97	151	-
BG MEDIA DEL GIORNO	123	118	112	121	108	122	126
NOTE NUTRIZIONALI				67,5 kg			
NOTE METABOLICHE	CGM ON - 4 PICS (RANGE 63-196)	CGM OFF - 5 PICS (6 BG - RNG 81-208)	CGM OFF - 4 PICS (7 BG RNG 92-138)	CGM OFF- 4 PICS (7 BG -RNG 72-152)	CGM ON - 4 PICS (RNG 81-174)	CGM ON - 2 PICS (RNG 78-192)	CGM ON - 5 PICS (RNG 76-220)
ULTRA	NR ALL. SETT.	NR ALL TOTALI	KM SETTIMANALI	TOT KM DA INIZIO	TOT TEMPO SETTIMANA	TOT TEMPO DA INIZIO	VAR. PESO DA INIZIO
	5	24	62,6	472,2	18.01.34	92.22.59	-1,0
	TOT D+ SETTIMANA	TOT D+ DA INIZIO	% LIPIDICO	% QUALITA' E TECNICA	% SCARICO / RIPOSO	% LUNGHIE & GARE	SCARPA & %
RIEPILOGO	3680	23357	14,29%	14,29%	57,14%	14,29%	INOV FLYROC 50%
STATS	MEDIA CHO TOT DIE	MEDIA CHO TOT IN AF	MEDIA UI & % BASALE	MEDIA UI & % BOLO	BG MEDIA DEL GIORNO	BG MEDIA IN AF	BG MEDIA RISVEGLIO
	298,7	18,2	12,3 47,51%	13,6 52,49%	118,6	133,4	95,4
10 RIGHE	ATLETICA MENTE	ANTE PATATRAC: OTTIMO RECUPERO DA TRAIL 3V. MARTEDI' GIA' SENTIVO LE GAMBE SVEGLIE DA META' ALLENAMENTO IN POI. MERCOLEDI' BRILLANTISSIMO. SABATO STAVO BENE, MA NON FORZAVO IN QUANTO SI TRATTAVA DI UN ESPLOAZIONE. POST PATATRAC... L'INFORTUNIO E L'AGONIA DEL RIENTRO: DIAGNOSI IN CORSO MA STOP SICURO. E' FINITA. NE RIPARIAMO TRA QUALCHE MESE E PER L'ULTRA SPERIAMO L'ANNO PROSSIMO!					
	NUTRIZIONAL MENTE	TROVATO GIUSTO EQUILIBRIO, CON RIDOTTO APPORTO DI GRASSI. MEDIA CHO DIE SOTTO 300 E NEL "GIORNO PIU' LUNGO" SOLO 178 GR CHO TOTALI. LIPIDICO, DOPPIO LIPIDICO, LIPIDICO COI FIOCCHI. ORA, DOPO LO STOP FORZATO, VEDREMO COSA SUCCEDERE!					
	METABOLICA MENTE	GLICEMIE AL RISVEGLIO STABILIZZATE E TRACCIATI NOTTURNI OTTIMI E PIATTI. IL LAVORO PAGA. I PICCHI SONO QUASI SEMPRE POST PRANDIALI, SPORADICI E RIENTRATI ENTRO UN'ORA AL MASSIMO. CGM FUNZIONATO SEMPRE MOLTO BENE E COINCIDENTE CON GLUCOMETRO.					
	MENTAL MENTE	SONO AMAREGGIATO NON PER L'INFORTUNIO (QUANDO CI SI ALLENA PUO' CAPITARE) MA PER COME E' ACCADUTO. UN MIO ECCESSO DI CONFIDENZA DUNQUE IRRESPONSABILITA'. ORA NON MI RESTA CHE SPERARE NELLE MIE DOTI DI RECUPERO, NEL FATTORE "C" E NELLA BRAVURA DI CHI SI PRENDERA' CURA DI ME.					