

NOME		CRISTIAN			ETA'	42	CITTA'		VR	TERAPIA	MULTINIETTIVA		A1C	7,2 (GIU 14)	ALT CM	176	INSULINA BASALE			DETEMIR	INSULINA BOLO		GLULISINA		ESORDIO	2005	
8-set		BG	INSULINA		LUN	9-set			BG	INSULINA		MAR	10-set		BG	INSULINA		MER	11-set		BG	INSULINA		GIO	DAL		
FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	CHO		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA		172		6	75	SVEGLIA	9.00	126		5	80	PASTO	09.20	172		6	85	SVEGLIA	08.00	152		5	80	AL			
		-				POST	12.20	183	6	2		POST	13.15	183	6	3				-							
		-						-				PASTO	14.30	104		8	95	PASTO	13.20	266	6	12	98	14-set			
PASTO		161	6	10	110	PASTO	14.00	-		10				-				POST	16.00	80							
		-						-				POST	17.00	101				POST	17.30	103							
POST		159				POST		-				AF PRE	18.30	151			24	AF PRE	19.00	131				20			
PASTO		190	11	7	60	ALTRO	19.40	237		4		AF POST	19.40	191			2	0	AF POST	20.30	92			0			
POST		88				PASTO	21.44	121	11	6		PASTO	20.30	-	10	8	75	PASTO	20.45	-	10	8	88				
A LETTO		-						-				A LETTO	22.45	111					A LETTO	23.00	125						
STATS DIE		154,0	17,0	23,0	245	STATS DIE		166,8	17,0	27,0	80	STATS DIE		144,7	16,0	27,0	279	STATS DIE		135,6	16,0	25,0	286				
NOTE		SORRENTO				NOTE		SORRENTO E RITORNO SULGARDA				NOTE						NOTE									
WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+
		-	-	-	-	-	TRAIL		-	-	-	-	-	PROGRESS		01:05	13,4	04:51	-	240	LENTO		01:10	13,5	05:11	-	300
SPORT		RIPOSO FINO A MARTEDI INCLUSO				SPORT		RIPOSO FINO A MARTEDI INCLUSO				SPORT		UTLO 5.1 • PROGRESSIVO				SPORT		UTLO 5.2 SHORT TRAIL (SENZA FORZARE)							
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI									
12-set		BG	INSULINA		VEN	13-set			BG	INSULINA		SAB	14-set		BG	INSULINA		DOM	STATS & MEDIE SETTIMANALI			8-set	14-set	week 11			
FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	CHO		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BASALE	BOLO	CHO	KM PERCORSI	RUN	BIKE	TEMPO TOTALE
ALTRO	07.00	-		6	PASTO	08.00	132		5	80	SVEGLIA	07.20	89		5	78	TOTALTE USCITE		58,5	0,0	05:08		05:08	00:00			
SVEGLIA	08.00	140		5	80	POST	12.30	188	6	2		AF PRE	12.30	131	6		32	FCM		4	0	MEDIA PASSO		05:16	-		
PASTO	13.00	226	6	12	103	PASTO	13.30	136		10	125	AF POST	14.30	80			0	MEDIA PICS DIE		6,1	MEDIA BG CHECKS DIE		5,3				
POST	15.30	-		12		AF PRE	16.30	199				PASTO	14.45	-		9	100	MEDIA BG PRE AF		153	MEDIA BG POST AF		123				
POST	16.50	92				AF IN	17.30	-			8	POST	17.30	92		2	30	UI / % BASALE		16,3	38%	UI / % BOLO		26,9	62%		
		-				AF POST	18.30	130				PASTO	19.49	121		7	70	NR BG <65		0	0%	NR BG >190		5	14%		
PASTO	19.05	115		8	90	PASTO	21.00	152	10	6	160	ALTRO	21.00	-	10			MEDIA BG WEEK		144	MEDIA CHO pro ORA AF		16,4				
	21.00	-	10			ALTRO	23.10	177		10	*BOLO COMBO	A LETTO	22.30	-				MEDIA CHO DIE		266	MEDIA CHO pro ALLENAM.		21,0				
A LETTO	23.00	277		5				-						-													
STATS DIE		170,0	16,0	30,0	291	STATS DIE		159,1	16,0	33,0	373	STATS DIE		102,6	16,0	23,0	310										
NOTE		QUI O NON CONTO O SBAGLIO LE INIEZIONI O SONO STORDITO				NOTE		*PIZZA + PANNA COTTA				NOTE		TERAPIA AGGRESSIVA... NIENTE PAURA													
WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+
		-	-	-	-	-	LENTO		01:41	20,1	05:02	-	380	TRAIL		01:12	11,5	06:16	-	700							
SPORT		UTLO 5.3 COLLINARE CASTELN.-GARDA				SPORT		UTLO 5.3 COLLINARE CASTELN.-GARDA				SPORT		UTLO 5.4 • SHORT VERTICAL IN SPINTA GARDA-S.ZENO				SPORT		UTLO 5.4 • SHORT VERTICAL IN SPINTA GARDA-S.ZENO							
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI									

CRISTIAN

week 11

UTLO ROADLAB

KG FINE SETT.