

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		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BASALE	BOLO
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				-					14-set		
		-						-				PASTO	14.30	104		8	95	PASTO	13.20	266	6	12	98				
PASTO		161	6	10	110	PASTO	14.00	-		10	115			-				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	65	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	260	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+	KG FINE SETT.			
	-	-	-	-	-	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		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BASALE	BOLO	CHO	KM PCORSI	RUN	BIKE	TEMPO TOTALE	RUN
ALTRO	07.00	-		6	PASTO	08.00	132		5	80	SVEGLIA	07.20	89		5	78	TOTALI		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	TOTALI USCITE		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	FCM		0	-	TOT D+		1620	0		
POST	15.30	-		12		AF PRE	16.30	199				PASTO	14.45	-		9	100	MEDIA PICS DIE		6,1	MEDIA BG CHECKS DIE		5,3				
POST	16.50	92				AF IN	17.30	-			8	POST	17.30	92		2	30	MEDIA BG PRE AF		153	MEDIA BG POST AF		123				
		-				AF POST	18.30	130				PASTO	19.49	121		7	70	UI / % BASALE		16,3	38%	UI / % BOLO		26,9	62%		
PASTO	19.05	115		8	90	PASTO	21.00	152	10	6	160	ALTRO	21.00	-	10			NR BG <65		0	0%	NR BG >190		5	14%		
21.00	-	10				ALTRO	23.10	177		10	*BOLO COMBO	A LETTO	22.30	-				MEDIA BG WEEK		144	MEDIA CHO pro ORA AF		16,4				
A LETTO	23.00	277		5				-						-				MEDIA CHO DIE		292	MEDIA CHO pro ALLENAM.		21,0				
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+										
	-	-	-	-	-	LENTO	01:41	20,1	05:02	-	380	TRAIL	01:12	11,5	06:16	-	700										
SPORT					SPORT	UTLO 5.3 COLLINARE CASTELN.-GARDA				SPORT	UTLO 5.4 • SHORT VERTICAL IN SPINTA GARDA-S.ZENO																
DETTAGLI					DETTAGLI					DETTAGLI																	

CRISTIAN

week 11

UTLO ROADLAB