

NOME		CRISTIAN			ETA'	42	CITTA'		VR	TERAPIA	MULTINIETTIVA			A1C	7,2 (GIU 14)	ALT CM	176	INSULINA BASALE			DETEMIR	INSULINA BOLO			GLULISINA	ESORDIO	2005
15-set		BG	INSULINA		LUN	16-set		BG	INSULINA		MAR	17-set		BG	INSULINA		MER	18-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	07.30	93		5	75	SVEGLIA	07.00	105				SVEGLIA	07.45	85		5	80	NOTTE	02.40	50			30	AL			
POST	11.30	68			22	PASTO	08.00	-		5	90	POST	11.00	-			8	SVEGLIA	07.15	177		5		21-set			
POST	12.50	195	6	2		PASTO	11.50	160	6	9	99	PASTO	12.45	87	6	10	115	PASTO	08.00	-			76				
PASTO	13.45	-		9	110	AF PRE	15.30	73			32	AF PRE	15.50	88			30	POST	12.30	104	6	5	60				
POST	17.30	85				AF POST	17.15	92			10	AF IN	18.00	104			32		13.50	-		6	75				
PASTO	20.41	203		9	72	PASTO	19.30	112		7	85	AF POST	20.30	140			0		-	-							
ALTRO	21.00	-	10			ALTRO	21.20	-	10			PASTO	21.15	-	10	7	155	PASTO	21.45	187	10	10	110				
A LETTO	23.00	80				A LETTO	00.30	109				ALTRO	23.10	-		8	PIZZA	A LETTO	00.00	-							
		-						-				A LETTO	0:05	131			COMBO	NOTTE	02.45	234		4					
STATS DIE		120,7	16,0	25,0	279			108,5	16,0	21,0	316	STATS DIE		105,8	16,0	30,0	420	STATS DIE		150,4	16,0	30,0	351				
NOTE						NOTE						NOTE		ALLENAMENTO LENTO PRIME 3 ORE, SPINTO SECONDA PARTE (800D+ TIRATI)				NOTE		IPO NOTTURNA ... MA ERO ALL'ERTA! BASTANO 10-15 GR. DI CHO. HO ESAGERATO!							
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.			
	-	-	-	-	-	FARTLEK	01:16	16,0	04:45	-	300	TRAIL	04:29	15,0	17:56	-	1450			-	-	-	-	-			
SPORT	RIPOSO				SPORT	5.6 FARTLEK COLLINARE 8X4'/2'				SPORT	5.7 VERTICAL BALDO EXPLORER (esplorazioni sul Baldo ... lento)				SPORT	TUTTO RIMANDATO											
DETTAGLI					DETTAGLI					DETTAGLI					DETTAGLI												
19-set		BG	INSULINA		VEN	20-set		BG	INSULINA		SAB	21-set		BG	INSULINA		DOM	STATS & MEDIE SETTIMANALI			15-set	21-set	week 12				
FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	KM Percorsi	RUN	BIKE	TEMPO TOTALE	RUN	BIKE				
SVEGLIA	06.55	135			79	SVEGLIA		190		6	80	PASTO	07.30	174		5	75			31,0	0,0	05:45	05:45	00:00			
PASTO	08.00	-		5	79	POST		190		2		POST	11.45	190		2											
POST	11.50	104	6			PASTO		108		10	120	PASTO	13.15	66	6	12	135			2	0		11:08	-			
PASTO	13.50	84		10	130	POST	festa di compleanno della nipotina				POST	17.02	81														
POST	-	-	-	-	-	PASTO	18.11	120		6	70	PASTO	19.45	150		6	75			0	-		1750	0			
PASTO	20.50	290	10	10	60	PASTO	20.00	199		7	90	ALTRO	21.00	-	10												
POST	22.40	76			8	ALTRO	21.30	-	10			A LETTO	22.30	175		2											
A LETTO	23.55	111				POST	23.00	251		3				-													
		-				A LETTO	00.30	160						-													
STATS DIE		133,3	16,0	25,0	277	STATS DIE		174,0	10,0	34,0	360	STATS DIE		139,3	16,0	27,0	285										
NOTE						NOTE		PASTI FRAZIONATI - FESTICCIOLE DI COMPLEANNO - TORTE VARIE				NOTE						UI / % BASALE		15,1	36%	UI / % BOLO		27,4	64%		
WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	NR BG <65		2	5%	NR BG >190		6	14%		
	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	MEDIA BG WEEK		131	MEDIA CHO pro ORA AF		18,1				
SPORT	TUTTO RIMANDATO				SPORT	TUTTO RIMANDATO				SPORT	TUTTO RIMANDATO				MEDIA CHO DIE		327	MEDIA CHO pro ALLENAM.		52,0							
DETTAGLI					DETTAGLI					DETTAGLI																	

week 12

CRISTIAN

UTLO ROADLAB