

NOME		CRISTIAN			ETA'	42	CITTA'		VR	TERAPIA	MULTINIETTIVA		A1C	7,2 (GIU 14)	ALT CM	176	INSULINA BASALE			DETEMIR	INSULINA BOLO		GLULISINA		ESORDIO	2005	
22-set		BG	INSULINA		LUN	23-set		BG	INSULINA		MAR	24-set		BG	INSULINA		MER	25-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	194		6	80	PASTO	08.10	188		6	80	PASTO	08.05	134		5	65	PASTO	07.50	115		5	78	AL			
POST	12.00	187	6	3		AF PRE	11.55	351			0	POST		-				POST	11.45	174	6	10		28-set			
PASTO	14.00	125		9	108	AF IN	12.50	217			8	AF PRE	11.55	95			10	PASTO	12.00	-			110				
POST	15.30	75				AF POST	13.55	124	6		0	AF POST	13.00	88			0	POST	14.30	75			4				
AF PRE	18.00	142			24	PASTO	14.55	105		10	120	PASTO	13.40	-	6	10	119	POST	16.45	131		3	30				
AF POST	20.00	179			0	POST	16.55	124				POST	16.50	165		3		PASTO	19.50	207		9	80				
PASTO	20.45	-	10	8	80	PASTO	19.55	269		10	60	PASTO	20.10	118		8	90	ALTRO	21.30	-	10						
A LETTO	23.10	106				ALTRO	21.00	-	10			ALTRO	21.30	-	10			A LETTO		85							
		-				A LETTO	00.10	85				A LETTO	00.10	159		2				-							
STATS DIE		144,0	16,0	26,0	292	STATS DIE		182,9	16,0	26,0	268	STATS DIE		126,5	16,0	28,0	284	STATS DIE		131,2	16,0	27,0	302				
NOTE							NOTE		ABC ... VERIFICARE SITI DI INIEZIONE!!					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	01:37	15,2	06:23		605	TRAIL	01:45	15,8	06:39		840	LENTO	00:52	9,0	05:47		250										
SPORT	UTLO 5.8 TRAIL MOSCAL GARDA					SPORT	UTLO 5.9 VERTICAL S.ZENO RITORNO IN BUS					SPORT	UTLO 5.10 DEFATICANTE COLLINARE					SPORT	RIPOSO					NN			
SPORT 1 min/km						SPORT 1 min/km						SPORT 1 min/km						SPORT									
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI									
26-set		BG	INSULINA		VEN	27-set		BG	INSULINA		SAB	28-set		BG	INSULINA		DOM	STATS & MEDIE SETTIMANALI			22-set	28-set	WEEK 13				
FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BASALE	BOLO	CHO	KM PERCORSI	RUN	BIKE	TEMPO TOTALE	RUN
SVEGLIA	07.20	134		6	90	PASTO	08.00	127		5	73	SVEGLIA	07.30	100		5	80	KM PERCORSI		101,5	0,0	14:49		14:49	00:00		
AF PRE	12.15	171	6	3	90	PASTO	13.20	104	6	10	130	POST	11.45	109				TOTALE USCITE		4	4	0	MEDIA PASSO		08:46	-	
AF IN	14.10	-			32	POST	17.30	204		4	25	PASTO	12.50	107	6	10	140	FCM		0	-	TOT D+		5505	0		
AF IN	14.00	120			70							POST	15.30	108				MEDIA PICS DIE		6,3	MEDIA BG CHECKS DIE		6,6				
AF IN	16.15	197			20	PASTO	20.00	144		5	70	ALTRO	-	-		2	0	MEDIA BG PRE AF		190	MEDIA BG POST AF		120				
AF IN	18.40	67			100	ALTRO	-	10				PASTO	19.30	180			90	UI / % BASALE		16,0	38%	UI / % BOLO		26,0	62%		
AF IN	21.10	207			15	A LETTO	23.35	183		3		ALTRO	21.00	-	10	2		NR BG <65		0	0%	NR BG >190		9	20%		
AF POST	23.10	87			0							A LETTO	22.10	160		1		MEDIA BG WEEK		146	MEDIA CHO pro ORA AF		24,9				
PASTO	23.35	-	10	11	130													MEDIA CHO DIE		329	MEDIA CHO pro ALLENAM.		92,3				
STATS DIE		140,4	16,0	20,0	547	STATS DIE		152,4	16,0	27,0	298	STATS DIE		138,3	16,0	28,0	310										
NOTE		INTEGRAZIONI: RISO+PANE, MARS, PANINO, SUCCO, PANINO+COCA, 2 BISCOTTI					NOTE							NOTE													
WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+										
ALTRO	10:35	61,5	10:20	-	3810		-	-	-	-			-	-	-	-											
SPORT	5.11 LUNGHISSIMO LA TELEGARDA					SPORT	RIPOSO					SPORT	RIPOSO														
SPORT 1 min/km						SPORT 1 min/km						SPORT 1 min/km															
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI															

WEEK 13

CRISTIAN

UTLO ROADLAB