

NOME	CRISTIAN				ETA'	42	CITTA'				VR	TERAPIA	MULTINIETTIVA	A1C	7,2 (GIU 14)	ALT CM	176	INSULINA BASALE			DETEMIR	INSULINA BOLO			GLULISINA			ESORDIO	2005	WEEK 15			
6-ott		BG	INSULINA			LUN	7-ott		BG	INSULINA			MAR	8-ott		BG	INSULINA			MER	9-ott		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	CHO	6-ott				
NOTTE	03.00	50		3	70	SVEGLIA	08.00	124		6	90	<h1>dati non trascritti</h1>														SVEGLIA	08.00	76			5	90	AL
PASTO	08.00	276		6	50	PASTO	12.15	223	6	11	110															PASTO	13.15	218	6		10	100	12-ott
POST	10.15	204		2		POST	15.45	143																		POST	16.00	69				8	
PASTO	12.40	92	6	10	120	AF PRE	16.50	255			0															PASTO	20.15	137			10	115	
POST	17.20	203		3		AF POST	18.45	134			0															ALTRO	21.45	-	10				
PASTO	19.00	204	10	10	80	PASTO	19.30	-		8	75															A LETTO	223.30	223			3		
POST	23.16	165				ALTRO	-		11																								
A LETTO	01.52	96				A LETTO	0:30	93																									
		-						-																									
STATS DIE	161,3 16,0 34,0 320				STATS DIE	162,0 17,0 25,0 275				STATS DIE	- - - -															STATS DIE	144,6 16,0 28,0 313						
NOTE	IPO NOTTURNA ... NON MI CAPITAVA DA SECOLI					NOTE	6 OVER 200 + 1 IPO IN 2 GIORNI ... COMPLIMENTI!					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	01:45	18,0	05:50		570																						
SPORT						SPORT	6.4 MARCIAGA LOOP • IN SPINTA					SPORT						SPORT	CAMP MELLITO TUSCANY					68 KG									
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI															
10-ott		BG	INSULINA			VEN	11-ott		BG	INSULINA			SAB	12-ott		BG	INSULINA			DOM	STATS & MEDIE SETTIMANALI			6-ott	12-ott	WEEK 15							
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	BIKE					
AF PRE	07.10	154			0	NOTTE	02.00	70			17	PASTO	08.15	132		4	55	6,2		6,8		6,8		6,8									
AF POST	07.40	112			0	SVEGLIA	07.20	73		6	90	AF PRE	09.30	135				141		114		114		114									
PASTO	08.20	-		5	80	POST	10.45	356		4		AF IN		180				7,2		7,2		7,2		7,2									
POST	11.15	198		2		POST	11.55	145	6			AF POST	10.30	92				137		18,3		18,3		18,3									
PASTO	12.50	-	6	9	95	PASTO	13.15	65		10	125	PASTO	13.30	129	6	11	125	323		21,5		21,5		21,5									
AF PRE	16.05	70			43	AF PRE	16.30	92			25	POST	19.21	61			8	137		18,3		18,3		18,3									
AF POST	17.45	120		3	18	AF POST	17.45	112			0	PASTO	21.00	69	10	10	110	137		18,3		18,3		18,3									
PASTO	20.30	105	10	10	100	PASTO	20.30	185		11	120	A LETTO	23.15	54			18	137		18,3		18,3		18,3									
A LETTO	00.00	94				A LETTO	23.45	135	10									137		18,3		18,3		18,3									
STATS DIE	121,9 16,0 29,0 336				STATS DIE	137,0 16,0 31,0 377				STATS DIE	106,5 16,0 25,0 316				UI / % BASALE		16,2	36%	UI / % BOLO		28,7	64%	28,7		28,7								
NOTE	CAMP MELLITO TUSCANY					NOTE	CAMP MELLITO TUSCANY					NOTE	CAMP MELLITO TUSCANY					NR BG <65		3	6%	NR BG >190		9	19%	9							
WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	MEDIA BG WEEK		137	MEDIA CHO pro ORA AF		18,3	18,3									
FARTLEK	01:30	19,0	04:44		200	PROGRESS	01:05	14,0	04:39			TEST	00:22	5,4	04:04		100	MEDIA BG WEEK		137	MEDIA CHO pro ALLENAM.		21,5	21,5									
SPORT	6.5 > 32' FL PIANURA 6,5K					SPORT	6.7 • FL STERRATO + 2K@4'00					SPORT	6.8 3,4 + 1,7 A TUTTA ONDULATO					MEDIA BG WEEK		137	MEDIA CHO pro ALLENAM.		21,5	21,5									
SPORT 1 min/km	6.6 > 13K 9X3' FORTE 1'30					SPORT 1 min/km	6.7 • FL STERRATO + 2K@4'00					SPORT 1 min/km	6.8 3,4 + 1,7 A TUTTA ONDULATO					MEDIA BG WEEK		137	MEDIA CHO pro ALLENAM.		21,5	21,5									
DETTAGLI	PIANO					DETTAGLI						DETTAGLI						MEDIA BG WEEK		137	MEDIA CHO pro ALLENAM.		21,5	21,5									