

NOME		CRISTIAN			ETA'	42	CITTA'		VR	TERAPIA	MULTINIETTIVA		A1C	7,2 (GIU 14)	ALT CM	176	INSULINA BASALE		DETEMIR	INSULINA BOLO		GLULISINA		ESORDIO	2005			
7-lug		BG	INSULINA		LUN	8-lug		BG	INSULINA		MAR	9-lug		BG	INSULINA		MER	10-lug		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
SVEGLIA	07.16	204		5		SVEGLIA	6.00	201		5		SVEGLIA	07.15	116		5	70	SVEGLIA	06.00	121		5	76	AL				
PASTO	08.00	-			74			-			70	PASTO	08.00	-		5	70	AF PRE		96			35	13-lug				
POST	12.18	137	4			PASTO	13.23	118	4	10	120	AF PRE	11.30	110			14	AF POST	12.55	183	4		0					
PASTO	13.22	119		10	110	POST	17.30	244		3		AF POST	13.00	112			0	PASTO	13.30	151		10	113					
POST	15.50	142				AF PRE	19.00	219			12	PASTO	13.24	-	4	10	115	POST	15.45	-			10					
POST	18.00	131				AF POST	20.00	75			0	POST	17.12	52			17	POST	17.30	116								
PASTO	19.50	127		8	85	PASTO	20.30	-		8	80	PASTO	19.45	86		8	100	PASTO	19.50	138		8	92					
POST	21.30	-	9			POST	22.23	50	8		27	ALTRO	21.30	-	8			ALTRO	21.30	-	8							
A LETTO	22.30	-				A LETTO	01.15	100				A LETTO	-	-				A LETTO	23.55	110								
STATS DIE		143,3	13,0	23,0	269	STATS DIE		143,9	12,0	26,0	309	STATS DIE		95,2	12,0	23,0	316	STATS DIE		130,7	12,0	23,0	326					
NOTE						NOTE		3 OVER 200 IN UN GIORNO SONO DECISMANETE TROPPI!				NOTE		TROPPE IPO E TROPPE IPER ...				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	00:59	10,0	05:54		405	ALTRO	01:22	37,0	-	-	528	RIPETUTE	01:15	15,0	05:00	-	405					
SPORT		NON STO USANDO IL CARDIO				SPORT		UTLO 1.5 SHORT TRAIL GARDA TRABUCO GORETEX				SPORT		BICI C/SEASON BEST SU TORRI BIVIO IN 22:08 (SENZA FARLA ALLA MORTE)				SPORT		UTLO 1.6 RIPETUTE VALLE DEI MULINI (4'29>4'37) ... DEVO STARE 10" SECONDI SOTTO MA BENE COSI. CALDO E POCA BRILLANTEZZA. GHOST 6								
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI										
11-lug		BG	INSULINA		VEN	12-lug		BG	INSULINA		SAB	13-lug		BG	INSULINA		DOM	STATS & MEDIE SETTIMANALI			7-lug		13-lug		WEEK 2			
FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	KM PERCORSI	RUN	BIKE	TEMPO TOTALE	RUN	BIKE	TOTALE USCITE	RUN	BIKE	MEDIA PASSO	RUN
SVEGLIA	06.45	136		5	76	SVEGLIA	07.20	164		5	80	SVEGLIA	07.20	111		5,0	78	6	48,0	51,5	06:50	04:48	02:02	6	4	2	06:00	25,3
AF PRE	09.30	-			0	AF PRE	10.20	203			0	AF PRE	12.00	169			15	AF POST	13.00	113	4,0							
AF POST	10.20	-			0	AF IN		-			30	AF POST	13.00	113														
POST	11.20	116			15	AF POST	13.20	132	4		0	PASTO	14.10	-		10,0	135	0	0	0								
PASTO	13.15	176	5	13	150	PASTO	15.00	139		10	115	POST	16.30	196		3,0												
POST	16.00	136				POST	18.00	105				POST	19.00	78														
POST	18.30	213		3	10	PASTO	20.00	99		6	75	PASTO	20.10	-		7,0	80											
PASTO	20.30	164	9	5	60	ALTRO	21.30	-	8			ALTRO	21.00	-	9,0													
A LETTO	23.00	109				A LETTO	0:50	235		4		A LETTO	22.45	83														
STATS DIE		150,0	14,0	26,0	311	STATS DIE		153,9	12,0	25,0	300	STATS DIE		125,0	13,0	25,0	308	UI / % BASALE			12,6	34%	UI / % BOLO		24,4	66%		
NOTE						NOTE		GINOCCHIO SX OCCHIO!				NOTE		RICORDA DI PESARTI!				NR BG <65		2	4%	NR BG >190		8	18%			
WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	MEDIA BG WEEK		136	MEDIA CHO pro ORA AF		15,5					
RECUPERO	00:40	14,5	-	-	20	TRAIL	01:35	11,0	08:38	-	800	TRAIL	00:59	12,0	04:55	-	310	MEDIA BG DIE		306	MEDIA CHO pro ALLENAM.		17,7					
SPORT		PASSEGGIATA IN PIANURA CON DAHON				SPORT		UTLO 1.7 1h trekking/balisaggio + 1h30 vertical trail (800d+ di fila) su Baldo Malcesinese. Tranquillo senza esagerare!				SPORT		SPEED TRAIL (INSERITO PER COMPENSARE ALLENAMENTO ABBREVIATO IERI)														
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI																

WEEK 2

CRISTIAN

UTLO ROADLAB