

NOME		CRISTIAN			ETA'	42	CITTA'		VR	TERAPIA	MULTINIETTIVA	A1C	7,2 (GIU 14)	ALT CM	176	INSULINA BASALE			DETEMIR	INSULINA BOLO			GLULISINA	ESORDIO	2005				
21-lug		BG	INSULINA		LUN	22-lug		BG	INSULINA		MAR	23-lug		BG	INSULINA		MER	24-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	21-lug
SVEGLIA	06.50	77				SVEGLIA	06.40	132		5	75	SVEGLIA	06.45	142		5	75	SVEGLIA	07.05	137					AL				
PASTO	07.30	-		5	73	POST	11.30	80			15	POST	11.00	74			22	PASTO	08.05	158		5	75		27-lug				
		-			10	POST	12.00	-	4			PASTO	12.40	171	4	10	120	AF PRE	11.55	103				15					
POST	12.00	139	4			PASTO	13.30	142		10	140	AF PRE	16.20	209			0	AF POST	13.10	81				0					
PASTO		146		10	125	ALTRO	15.00	-		3		AF IN	-	-			25	PASTO	13.30	-	4	10	100						
POST	17.35	226		3	10	AF PRE	18.10	107			10	AF POST	17.40	79			10	POST	15.35	68				23					
PASTO	20.58	118	9	8	85	AF POST	19.40	83				PASTO	19.10	-		8	85	PASTO	19.10	178		8	75						
A LETTO	22.00	-				PASTO	20.40	-	9	7	75	A LETTO	21.40	95	9			ALTRO	21.30	-	9	3	30						
		-				A LETTO	23.30	84						-				A LETTO	23.00	65				5					
STATS DIE		141,2	13,0	26,0	303	STATS DIE		104,7	13,0	25,0	315	STATS DIE		128,3	13,0	23,0	337	STATS DIE		112,9	13,0	26,0	323						
NOTE	PROFILO BASALE + 1U					NOTE						NOTE						NOTE	QUADRICIPITI DI MARMO										
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.				
			-			ALTRO	01:12	36,5	-		120	TRAIL	01:13	12,7	05:45	-	440	VARIAZIONI	01:05	14,2	04:35	-	150						
SPORT	RIPOSO					SPORT	AGILITA' IN BICI SERALE					SPORT	UTLO 2.3 TRAIL LENTO > DEVO ANCORA SALTIRE LA GARA DI DOMENICA ...					SPORT	UTLO 2.4 • CORSA SU STRADA PIANEGGIANTE A SENSAZIONE										
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI											
25-lug		BG	INSULINA		VEN	26-lug		BG	INSULINA		SAB	27-lug		BG	INSULINA		DOM	STATS & MEDIE SETTIMANALI			21-lug		27-lug		WEEK 4				
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	
SVEGLIA	07.05	127		5	75	SVEGLIA	07.30	146		5	75	SVEGLIA	06.55	160		5	75				39,9	72,5	06:05	03:33	02:32				
AF PRE	11.50	113			15	AF PRE	11.50	113			19	POST	12.10	127	4,0														
AF POST	14.00	130			0	AF POST	13.05	131	4			PASTO	13.35	97		10	130				5	3	2	MEDIA PASSO					
PASTO	14.20	-	4	10	110	PASTO	13.45	-		10	110	POST	16.20	238		3										05:20	28,6		
POST	18.30	77				POST	17.35	61			10	POST	19.15	147										TOT D+					
PASTO	20.30	80		7	80	PASTO	20.30	121		7	80	PASTO	20.15	-		7	70												
ALTRO	21.30	-	9			POST	21.00	-	9			ALTRO	21.30	-	9,0														
A LETTO	23:06	68			8	A LETTO	0:40	150		1		A LETTO		101															
		-												-															
STATS DIE		99,2	13,0	22,0	288	STATS DIE		120,3	13,0	23,0	294	STATS DIE		145,0	13,0	25,0	275												
NOTE	STANCO MA EFFICIENTE					NOTE	USCITA LEGGERA RIGENERANTE					NOTE	*pranzo con frittute, dolci, gelati in eccesso					UI / % BASALE	13,0	35%	UI / % BOLO	24,3	65%						
WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	NR BG <65	1	2%	NR BG >190	3	7%						
ALTRO	01:20	36,0	-	-	250	RIPETUTE	01:15	13,0	05:46	-	400			-	-	-													
SPORT	USCITA IN BICI TRANQUILLA					SPORT	UTLO 2.5 TRAIL SENZA FORZARE. PIOGGIA E UMIDITA'					SPORT						MEDIA BG WEEK	121		MEDIA CHO pro ORA AF		15,5						
SPORT 2 km/hr						SPORT 1 min/km						SPORT						MEDIA CHO DIE	305		MEDIA CHO pro ALLENAM.		18,8						
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI																	

CRISTIAN

WEEK 4

UTLO ROADLAB