

NOME		CRISTIAN			ETA'	42	CITTA'		VR	TERAPIA			MULTINIETTIVA	A1C	7,2 (GIU 14)	ALT CM	176	INSULINA BASALE			DETEMIR	INSULINA BOLO			GLULISINA	ESORDIO	2005	
4-ago		BG	INSULINA		LUN	5-ago		BG	INSULINA		MAR	6-ago		BG	INSULINA		MER	7-ago		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
SVEGLIA	07.00	155				SVEGLIA	06.45	108				SVEGLIA	07.05	74				SVEGLIA	07.00	142					AL			
PASTO	07.55	-		5	75	POST	11.35	-			15	PASTO	08.05	-		5	75	PASTO	08.10	139		8	100		10-ago			
POST	12.55	87	4			PASTO	12.30	172	4	10	125	POST	11.20	62				PASTO	13.00	134	4	10	110					
PASTO	13.45	-		10	115	AF PRE	16.30	245			32	PASTO	12.30	-	4	10(?)	100	POST	16.00	121								
POST	16.55	138				AF IN	18.00	65			58	POST	17.00	265		6		AF PRE	18.45	106				0				
PASTO	19.30	222		8	70	AF IN	21.30	-			24	POST	19.04	62				AF POST	19.50	146				0				
POST	22.30	78	10		4	AF IN	22.15	112	8		40	PASTO	20.00	67		6	90	PASTO	20.40	-		6	68					
A LETTO	23.30	84				AF POST	01.35	112			-	ALTRO	21.30	-	9			ALTRO	21.45	-	9							
		-				PASTO	01.55	-		4	50	A LETTO	23.00	202		3		A LETTO	22.40	102								
STATS DIE		127,3	14,0	23,0	264	STATS DIE		135,7	12,0	14,0	344	STATS DIE		122,0	13,0	20,0	265	STATS DIE		127,1	13,0	24,0	278					
NOTE						NOTE		BALDO CROSSING START @ 16.30				NOTE		SOMARO METABOLICO! (...E NON SOLO)				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+	
				-			LUNGO	08:24		50,0	10:05		3200					-				ALTRO	00:57		27,0	-	80	
SPORT						SPORT		3.2 LUNGHISSIMO BALDO CROSSING REWIND ... 50K X 3200D 8H24 PB				SPORT						SPORT		BICI FACILE PIANURA								
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI										
8-ago		BG	INSULINA		VEN	9-ago		BG	INSULINA		SAB	10-ago		BG	INSULINA		DOM	STATS & MEDIE SETTIMANALI			4-ago		10-ago		WEEK 6			
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
PASTO	07.12	143		8	110	SVEGLIA	07.30	170		6	75	SVEGLIA	07.15	220		6		4	83,5	27,0	12:13	11:16	00:57	4	3	1	08:06	28,4
PASTO	13.00	160	4	10	110	AF PRE	11.45	145			18	PASTO	08.10	126			75	FCM	0	0	MEDIA PICS DIE	5,7	MEDIA BG CHECKS DIE	6,3				
POST	16.56	150				AF IN	-	-			30	POST	11.55	78	5		5	MEDIA BG PRE AF	186	MEDIA BG POST AF	124							
POST	16.56	150				AF POST	13.45	157			0	PASTO	13.20	91		10	130	UI / % BASALE	13,1	35%	UI / % BOLO	24,3	65%					
PASTO	19.51	207		8	90	PASTO	14.10	-	4	10	110	POST	17.30	289		2		NR BG <65	2	5%	NR BG >190	9	20%					
PASTO	21.30	-	9			PASTO	20.30	179		6	160	AF PRE	19.15	247		3	25	MEDIA BG WEEK	144	MEDIA CHO pro ORA AF	18,6							
A LETTO	00.12	287		5		PASTO	23.00	160	8	8		AF POST	20.20	80				MEDIA CHO DIE	308	MEDIA CHO pro ALLENAM.	56,8							
A LETTO		-				A LETTO	00.00	-				PASTO	21.00	-	10	6	70											
STATS DIE		189,4	13,0	31,0	310	STATS DIE		150,0	12,0	30,0	393	STATS DIE		159,0	15,0	28,0	305											
NOTE		SEMPRE SOMARO METABOLICO!				NOTE		ATLETICAMENTE TAPPETO PERSIANO				NOTE		BOLO PIZZA SERA PREC. GESTITO CON INSUFFICIENZA ...														
WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT		TIME	KM	PACE	FCM	D+	
				-			PROGRESS	01:48		21,0	05:09		400	TRAIL		01:04	12,5	05:07		350								
SPORT						SPORT		FONDO LENTO ONDULATO				SPORT		SHORT TRAIL IN SPINTA														
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI																

CRISTIAN

WEEK 6

UTLO ROADLAB