

NOME		CRISTIAN			ETA'	42	CITTA'		VR	TERAPIA		MULTINIETTIVA		A1C	7,2 (GIU 14)		ALT CM	176		INSULINA BASALE			DETEMIR		INSULINA BOLO			GLULISINA		ESORDIO	2005
11-ago		BG	INSULINA		LUN	12-ago		BG	INSULINA		MAR	13-ago		BG	INSULINA		MER	14-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	11-ago							
SVEGLIA	07.35	112		5	80	SVEGLIA	06.30	188		6		SVEGLIA		139		5	75	SVEGLIA	06.30	117		5	75	AL							
POST	11.15	199				PASTO	07.55	-			70	AF PRE		107			30	AF PRE	12.00	146			17	17-ago							
PASTO	13.10	171	5	10	115	POST	12.25	144				AF POST		89			0	AF POST	13.00	180			0								
						PASTO	12.50	-	6	10	125	PASTO	13.40	-	6	10	107	PASTO	13.30	-	6	14	161								
AF PRE	18.30	212			0	POST	15.10	157		2		POST	17.00	81				POST	17.25	161		2									
AF POST	19.35	148			0	POST	17.30	146				PASTO	19.45	146		10	100	PASTO	19.30	72		7	80								
PASTO	20.00	-		7	85	PASTO	19.15	138		7	85	ALTRO	21.30	-	10			ALTRO	21.40	-	10										
ALTRO	22.00	131	10			ALTRO	21.15	-	10			A LETTO	22.35	156																	
NOTTE	01.45	232		3		A LETTO	22.30	187		2				-				A LETTO	01.00	213		3									
STATS DIE		172,1	15,0	25,0	280	STATS DIE		160,0	16,0	27,0	280	STATS DIE		119,7	16,0	25,0	312	STATS DIE		148,2	16,0	31,0	333								
NOTE		PORTARE BASALE A 6+10				NOTE						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+								
ALTRO	01:00	25,0	-		280				-			TRAIL	01:35	17,3	05:29	-	470	TRAIL	01:00	11,5	05:13	-	350	KG FINE SETT.							
SPORT	USCITA IN BICI FACILE CON 4 KM SALITA LENTI				SPORT						SPORT		UTLO 3.5 SPEEDTRAIL (TEST A VAM 1000)				SPORT		UTLO 3.6 HILLRUN BARDOLINO-GARDA A SENSAZIONE												
SPORT 2 km/hr					SPORT 1 min/km						SPORT 1 min/km						SPORT 1 min/km														
DETTAGLI					DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI														
15-ago		BG	INSULINA		VEN	16-ago		BG	INSULINA		SAB	17-ago		BG	INSULINA		DOM	STATS & MEDIE SETTIMANALI			11-ago		17-ago	WEEK 7							
FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	KM PERCORSI		RUN	BIKE	TEMPO TOTALE		RUN	BIKE						
SVEGLIA	07.10	107				SVEGLIA	07.30	143		8	100	SVEGLIA	04.45	110		4	50	58,6		25,0	05:57		04:57	01:00							
PASTO	08.10	-		5	70	PASTO	12.40	154	6	10	95	PASTO	07.45	230		4	50	TOTALE USCITE		RUN	BIKE	MEDIA PASSO		RUN	BIKE						
						POST	15.30	-			30	POST	11.15	94				5		4	1	05:04		25,0							
						AF PRE	17.15	147			32	AF PRE	12.40	97	6		25	FCM		RUN	BIKE	TOT D+		RUN	BIKE						
PASTO	13.00	97	6	10	120	AF POST	18.35	196		2	0	AF POST	14.00	196				0		0	1340		280								
POST	17.00	113			5	PASTO	19.45	167		7	75	PASTO	14.30	-		10	135	MEDIA PICS DIE		6,3		MEDIA BG CHECKS DIE		6,3							
PASTO	20.00	213		10	87	ALTRO	21.00	-	10			POST	17.00	203		3		MEDIA BG PRE AF		142		MEDIA BG POST AF		162							
ALTRO	21.00	-	10			POST	22.00	118				PASTO	20.30	146	10	6	65	UI / % BASALE		15,9	37%	UI / % BOLO		26,9	63%						
A LETTO	23.00	93				A LETTO	23.15	73				A LETTO	23.00	155		1		NR BG <65		0	0%	NR BG >190		9	20%						
STATS DIE		124,6	16,0	25,0	282	STATS DIE		142,6	16,0	27,0	332	STATS DIE		153,9	16,0	28,0	325	MEDIA BG WEEK		148		MEDIA CHO pro ORA AF		17,5							
NOTE						NOTE						NOTE		NON MI SONO PESATO QUESTA SETTIMANA				MEDIA CHO DIE		306		MEDIA CHO pro ALLENAM.		20,8							
WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	UTLO 3.7 COSTER LOOP 30' WU + 15X2'1' + 6' RECOVER		UTLO 3.8 • PROGRESSIVO A SENSAZ. SU ASFALTO											
	-	-	-	-	-	RIPETUTE	01:15	14,9	05:02	-	400	PROGRESS	01:07	14,9	04:30	-	120														
SPORT					SPORT 1 min/km						SPORT 1 min/km						SPORT 1 min/km														
DETTAGLI					DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI														

CRISTIAN

WEEK 7

UTLO ROADLAB

NN