

NOME		CRISTIAN			ETA'	42	CITTA'		VR	TERAPIA	MULTINIETTIVA			A1C	7,2 (GIU 14)	ALT CM	176	INSULINA BASALE			DETEMIR	INSULINA BOLO			GLULISINA	ESORDIO	2005
18-ago		BG	INSULINA		LUN	19-ago		BG	INSULINA		MAR	20-ago		BG	INSULINA		MER	21-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	ORA	BASALE	BOLO
SVEGLIA	07.30	159		5	75	SVEGLIA	06.30	99		5	75	SVEGLIA	07.00	85				SVEGLIA	07.25	198		5		AL			
AF PRE	11.25	130			30	POST	11.00	-				PASTO	08.10	-		5	80	PASTO	08.10	67				70			
AF IN	12.45	-			35	PASTO	13.00	112	6	10	115	POST	11.15	78			8	POST	12.25	199	6	10		24-ago			
AF POST	14.00	112	6			POST		131				PASTO	13.30	-	6	10	110	PASTO	13.00	60				130			
PASTO	14.45	-		10	130	AF PRE	19.15	232				POST	17.25	122				POST	17.00	192		3		5			
POST	18.01	93			6	AF IN	20.30	-			40			-				AF PRE	19.00	234				0			
PASTO	20-15	160		7	80	AF POST	23.20	131	10			PASTO	20.30	200		6	50	AF POST	20.20	85				0			
ALTRO	21.30	-	10			PASTO	00.35	-		6	75			-	10		45	PASTO	20.50	-	10	8		82			
NOTTE	01.50	203		3		A LETTO	02.10	-				A LETTO	01.00	200			4	A LETTO	23.00	-							
STATS DIE		142,8	16,0	25,0	356	STATS DIE		141,0	16,0	21,0	305	STATS DIE		137,0	16,0	25,0	293	STATS DIE		147,9	16,0	26,0	287				
NOTE						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+				
TRAIL	01:53	17,6	06:25		1000	TRAIL	03:40	24,0	09:10		1130			-		-		TRAIL	01:10	12,0	05:50		465	KG FINE SETT.			
SPORT	3.9 SPEED VERTICAL 1000					SPORT	3.10 > ta8 AVIO UP •					SPORT	4.1 TRAIL ROULANT														
SPORT 1 min/km	GARDA > S.ZENO					SPORT 1 min/km	SLOW VERTICAL					SPORT 1 min/km	(INIZIO CICLO 4 ...CARICO!!!)														
DETTAGLI	Ritorno in autobus					DETTAGLI						DETTAGLI															
22-ago		BG	INSULINA		VEN	23-ago		BG	INSULINA		SAB	24-ago		BG	INSULINA		DOM	STATS & MEDIE SETTIMANALI			18- 24-ago		WEEK 8				
FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA		BASALE	BOLO	CHO	KM PERCORSI	RUN	BIKE	TEMPO TOTALE	RUN	BIKE				
SVEGLIA	07.35	170		5	75	SVEGLIA	07.00	192		6	80	SVEGLIA	06.44	112		5	80		68,7	40,0	09:38	08:18	01:20				
PASTO	13.55	136	6	7	125	PASTO	08.00	136	6	10	110	POST	-	-			12	TOTALE USCITE	RUN	BIKE	MEDIA PASSO	RUN	BIKE				
AF PRE	14.10	136			0	POST	17.00	131		2		PASTO		180	6	13	130	5	4	1	07:15	30,0					
AF POST	16.00	161			0	PASTO	20.15	156		6	150	POST	17.00	142				FCM	RUN	BIKE	TOT D+	RUN	BIKE				
ALTRO	16.40	-		3	20	ALTRO	22.00	-	10	9	*	AF PRE	19.10	200			24	0	0		3195	120					
PASTO	20.10	98		7	85	ALTRO	23.30	88				AF POST	21.00	121				MEDIA PICS DIE	5,9	MEDIA BG CHECKS DIE	5,3						
ALTRO		-	10			A LETTO	00.30	-			17	PASTO	21.30	-	10	7	80	MEDIA BG PRE AF	186	MEDIA BG POST AF	122						
A LETTO	RONF	-						-				A LETTO	23.30	-				UI / % BASALE	16,0	39%	UI / % BOLO	25,3	61%				
STATS DIE		140,2	16,0	22,0	305	STATS DIE		140,6	16,0	33,0	357	STATS DIE		151,0	16,0	25,0	326	NR BG <65	1	3%	NR BG >190	10	27%				
NOTE						NOTE		* BOLO COMBO PER PIZZA				NOTE						MEDIA BG WEEK	145	MEDIA CHO pro ORA AF	13,4						
WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	MEDIA BG DIE	318	MEDIA CHO pro ALLENAM.	25,8						
ALTRO	01:20	40,0	-	-	120			16,0	-	-		LENTO	01:35	15,1	06:17		600										
SPORT	BICI AGILITA' PIANURA					SPORT						SPORT	UTLO 4.2 SPEED TRAIL MOSCAL														
SPORT 2 km/hr						SPORT 1 min/km						SPORT 1 min/km	(FINALE AL BUIO SENZA LAMPADA PIANO)														
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI															

CRISTIAN

WEEK 8

UTLO ROADLAB