

NOME		CRISTIAN			ETA'	42	CITTA'		VR	TERAPIA	MULTINIETTIVA		A1C	7,2 (GIU 14)	ALT CM	176	INSULINA BASALE			DETEMIR	INSULINA BOLO		GLULISINA	ESORDIO	2005						
25-ago		BC	INSULINA		LUN	26-ago		BC	INSULINA		MAR	27-ago		BC	INSULINA		MER	28-ago		BC	INSULINA		GIO	DAL							
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	25-ago							
SVEGLIA	07.05	152		5	80	SVEGLIA	06.30	158		5	84	SVEGLIA	07.30	182		5	78	SVEGLIA	07.20	106		5	75	AL							
POST	12.00	-	6			POST	-	-				POST	12.30	-	6			POST	11.45	169	6			31-ago							
PASTO	14.45	144		10	125	PASTO	14.45	133	6	10	125	PASTO	13.20	227		11	113	PASTO	12.05	-		8	95								
POST	17.30	159				POST	-	-		2		POST	16.45	101				AF PRE	14.30	131			28								
AF PRE	19.00	289			15	AF PRE	18.45	281			0	AF PRE	18.30	179			12	AF IN	16.00	-			32								
AF POST	20.30	180				AF POST	20.15	200			0	AF POST	20.10	136				AF IN	17.15	-			30								
PASTO	20.45	-	10	8	80	PASTO	20.35	-	10	8	68	PASTO	20.30	-		8	80	AF POST	19.30	119		4	60								
ALTRO	21.15	-				ALTRO	22.55	89				ALTRO	21.30	-	10			PASTO	20.45	176	10	8	100								
A LETTO	23.30	-				A LETTO	00.15	77				A LETTO	23.30	125				A LETTO	22.30	112											
STATS DIE		184,8	16,0	23,0	300	STATS DIE		156,3	16,0	25,0	277	STATS DIE		158,3	16,0	24,0	283	STATS DIE		135,5	16,0	25,0	420								
NOTE	un po' di stanchezza /					NOTE	CONTA I CHO E NON MANGIARE A TRADIMENTO!					NOTE	TERAPIA PIU' AGGRESSIVA... IPER TROPPEE. IPO ZERO!					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.							
A SENSAZIONE	01:15	15,0	05:00		605	RECUPERO	01:20	37,0	-		100	RIPETUTE	01:17	15,1	05:06	-	415	TRAIL	04:42	25,1	11:14	-	2150								
SPORT	UTLO 4.3 COLLINARE ASFALTO/STERRATO					SPORT	AGILITA' IN PIANURA BICI					SPORT	4.4. RIPETUTE IN SALITA VALLE DEI MULINI 5X1000 4.32-4.24-4.39-4.41-4.36					SPORT	UTLO 4.5 VERTICAL VALDRITTA S.MICHELE-VALDRITTA-CRESTE- PRAI-S.MICHELE												
SPORT 1 min/km						SPORT 2 km/hr						SPORT 1 min/km						SPORT 1 min/km													
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI													
29-ago		BC	INSULINA		VEN	30-ago		BC	INSULINA		SAB	31-ago		BC	INSULINA		DOM	STATS & MEDIE SETTIMANALI				25-ago	31-ago	WEEK 9							
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	KM PERCORSI		RUN	BIKE	TEMPO TOTALE		RUN	BIKE						
NOTTE	02.35	87				SVEGLIA	07.20	120				SVEGLIA	07.10	102		6	90	91,5		37,0	13:23		12:03	01:20							
SVEGLIA	07.15	117				PASTO	08.20	-		5	75	PASTO	12.50	98	6	10	115	TOTALE USCITE		RUN	BIKE	MEDIA PASSO		RUN	BIKE						
PASTO	08.00	-		6	90	POST	11.55	121	6			AF PRE	16.40	148			24	6		5	1	07:54		27,8							
PASTO	12.58	105	6	11	120	AF PRE	13.20	87			24	AF IN	18.00	-			32	FCM		RUN	BIKE	TOT D+		RUN	BIKE						
						AF POST	14.35	94			0	AF IN	19.00	-			8	0		0	5300		100								
PASTO	20.00	159		7	170	PASTO	15.00	-		10	116	AF POST	20.40	101			-	MEDIA PICS DIE		5,6		MEDIA BG CHECKS DIE		5,6							
ALTRO	21.30	-	10	8		POST	18.10	100				PASTO	21.40	-	10	8	93	MEDIA BG PRE AF		186		MEDIA BG POST AF		138							
POST	22.45	180				PASTO	21.00	-	10	8,0	80	A LETTO	23.55	126				UI / % BASALE		16,0	39%	UI / % BOLO		25,3	61%						
A LETTO	00.25	144		1		A LETTO		140										NR BG <65		0	0%	NR BG >190		4	10%						
STATS DIE		132,0	16,0	33,0	380	STATS DIE		110,3	16,0	23,0	295	STATS DIE		115,0	16,0	24,0	362	MEDIA BG WEEK		143		MEDIA CHO pro ORA AF		19,8							
NOTE						NOTE						NOTE						MEDIA CHO DIE		331		MEDIA CHO pro ALLENAM.		44,2							
WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PACE	FCM	D+	RIPOSO		UTLO 4.6 COLLINARE/TRAIL		4.7 VERTICAL OSANNA									
	-	-	-	-	-	LENTO	01:09	12,3	05:37	-	380	TRAIL	03:40	24,0	09:10	-	1750														
SPORT						SPORT						SPORT						SPORT 1 min/km		UTLO 4.6 COLLINARE/TRAIL					SPORT 1 min/km		4.7 VERTICAL OSANNA				
DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI						DETTAGLI							DETTAGLI						

CRISTIAN

WEEK 9

UTLO ROADLAB