

UTLO 2014 OFF-ROADLAB • RIEPILOGO 15 SETTIMANE DI PREPARAZIONE*

DATA	30-6>6-7	7-7>13-7	14-7>20-7	21-7>27-7	28-7>3-8	4-8>10-8	11-8>17-8	18-8>24-8	25-8>31-8	1-9>7-9	8-9>14-9	15-9>21-9	22-9>28-9	29-9>5-10	6-12 ott	TOTALI & MEDIE	
SETTIMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	MEDIE	TOTALI
TOT TIME	10.40.00	6.50.00	8.16.00	6.05.00	8.55.00	12.13.00	5.57.00	9.38.00	13.23.00	10.24.00	05.08.00	5.45.00	14.49.00	6.49.00	4.49.00	7.36.36	114.09.00
TOT TIME RUN	9.29.00	4.48.00	7.48.00	3.33.00	7.35.00	11.16.00	4.57.00	8.18.00	12.03.00	10.24.00	05.08.00	5.45.00	14.49.00	6.49.00	4.49.00	6.47.56	101.59.00
TOT WORKOUTS	6	6	4	5	6	4	5	5	6	3	4	2	4	4	4	4,5	68
WO RUN	4	4	3	3	5	3	4	5	5	3	4	2	4	4	4	3,8	57
% WO RUN	67%	67%	75%	60%	83%	75%	80%	100%	83%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	86,00%	
K RUN	76,1	48	53,5	39,9	76,7	83,5	58,6	68,7	91,5	74,1	58,5	31	101	43	57	64,1	961,1
D+ RUN	3102	1920	3970	990	2675	3950	1340	3195	5300	3995	1620	1750	5505	2460	570	2822,8	42.342
AVG PACE RUN	07:29	06:00	08:46	05:20	05:56	08:06	05:04	07:15	07:54	08:25	05:16	11:08	08:46	08:42	05:05	07:16	
TOT INSULINA	35,9	37	40,9	37,3	37,8	37,4	42,8	41,3	41,3	42,3	43,2	42,5	42	43	42,6	40,5	
% basal	35,0%	34,0%	33,0%	35,0%	35,0%	35,0%	37,0%	39,0%	39,0%	36,0%	38,0%	36,0%	38,0%	37,0%	36,0%	36,20%	
% bolus	65,0%	66,0%	67,0%	65,0%	65,0%	65,0%	63,0%	61,0%	61,0%	64,0%	62,0%	64,0%	62,0%	63,0%	64,0%	63,80%	
AVG CHO DIE	314	306	328	305	310	308	306	318	331	333	292	327	329	294	322	314,9	*DAILY WO = 1h50 x 17k 750d+
CHO AF PRO WO	41,8	17,7	38,5	18,8	25,7	56,8	20,8	25,8	44,2	68,0	21,0	52,0	92,0	29,3	21	38,2	
CHO AF PRO ORA	21,8	15,5	18,6	15,5	17,3	18,6	17,5	13,4	19,8	19,6	16,4	18,1	24	17,2	17,4	18,0	
% BG < 65	4%	4%	0%	2%	0%	5%	0%	3%	0%	3%	0%	5%	0%	0%	6%	2,1%	
% BG > 190	18%	18%	14%	7%	9%	20%	20%	27%	10%	13%	13%	14%	20%	19%	19%	16,1%	
MEDIA BG	119	136	144	121	131	144	148	145	143	143	142	131	146	151	136	138,6	
BG PRE AF	132	159	189	129	140	186	142	186	186	123	153	81	190	138	141	151,7	137,5
BG POST AF	99	123	154	101	110	124	162	122	138	129	123	116	120	116	114	123,4	
MEDIA INIEZIONI	5,6	5,6	6,3	5,7	5,9	5,7	6,3	5,9	5,6	6	6,1	6,1	6,3	5,7	6,2	5,9	
MEDIA CONTROLLI	6,4	6,4	6	6	6,3	6,3	6,3	5,3	5,6	5,7	5,4	6,3	6,6	6,1	6,7	6,1	

* è esclusa la 16^a settimana, ovvero quella della gara

** LA PREPARAZIONE SI E' CONCLUSA CON UN FLOP, OVVERO RITIRO AL 60K PER MANCANZA DI PRESTAZIONALITA' / ESAURIMENTO MUSCOLARE