22-feb-16 LUN

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.45	94			
PASTO	08.15			6	75
AF PRE	12.25	102			5
AF POST	13.49	74	8		5
PASTO	14.35			10	110
POST	17.00	122			
PASTO	19.30	65		7	80
A LETTO	22.39	85	10		
STATS DIE	04:15	90	18	23	275
NOTE	VALUTARE A BREVE RIDUZIONE BASALE				

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.12.00	33,0	02:11		50
DETTAGLI	AGILITA' IN PIANURA - SCARICO				

23-feb-16 MAR

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	7.40	137		6	75
PASTO	14.15	133	8	10	100
POST	17.45	51			22
AF PRE	19.30	130			18
AF IN	20.45				5
AF POST	21.55	103			
PASTO	22.30		10	8	150
A LETTO	00.40	150		7	
STATS DIE	05:30	117	18	31	370
NOTE	E' ORA DI RIDURRE LA BASALE E RIVERIFICARE RAPPORTO I:CHO (1:13-1:11-1:10)				

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	2.15.00	15,0	09:00		600
DETTAGLI	TRAIL TA8 PROGNO AL LENTISSIMO				

24-feb-16 MER

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	08.00	64			
PASTO	08.20			6	80
AF PRE	12.00	244	8		
AF POST	13.10	77			
PASTO	14.00			10	100
POST	17.00	81			
PASTO	19.10	65		7	100
ALTRO	21.30		8		
A LETTO	22.45	95			
STATS DIE	04:00	104	16	23	280
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	0.55.00	10,5	05:14		250
DETTAGLI	TRAIL BREVE IN VELOCITA'. PB SALITA DELLE GRISELLE IN 4'43				

25-feb-16 GIO

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.00	76			
PASTO	07.20			7	85
AF PRE	11.00	145			16
AF POST	13.00	115			5
PASTO	14.00		7	10	105
POST	17.00	92			5
PASTO	19.00	110		7	75
ALTRO	21.00		8		
A LETTO	23.30	140			
STATS DIE	03:40	113	15	24	291
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.40.00	13,0	07:42		750
DETTAGLI	TRAIL CON VERTICALITA' E FONDO NEVOSO + DISCESA ESPLORATIVA				

OFFROADMAP

PTL®

Cristian

PROFILO

ETA'	45
ALT. CM	176
ESORDIO DIABETE	2005
TERAPIA	PENNA
BASALE	DETEMIR
BOLO	GLULISINA
A1C	7.0 gen 16
I: CHO	12 / 10
	10.7 / 10
PESO settimana	69

26-feb-16 VEN

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
PASTO	08.00	111		7	80
POST	12.00	62	7		8
PASTO	12.50	110		8	105
AF PRE	13.20				
AF POST	14.30	130			
POST	16.00	60			
PASTO	19.14	102		7	80
ALTRO	21.15		8		
A LETTO	22.45	160		2	
STATS DIE	00:40	105	15	24	273
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.05.00	31,0	02:06		50
DETTAGLI	AGILITA' IN PIANURA - SCARICO				

27-feb-16 SAB

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.45	105			
PASTO	08.15			7	75
PASTO	13.00	137	8	10	105
POST	17.00	108			15
PASTO	19.00	285		8	80
ALTRO	21.00	244	8	6	35
A LETTO	23.00	138			
STATS DIE		170	16	31	310
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
			#DIV/0!		
DETTAGLI					

28-feb-16 DOM

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	06.10	135			4
ALTRO	06.30				30'BICI
AF PRE	08.10				
AF IN	08.40	209			
AF IN	12.00	141	6		77
AF IN	13.45	170			
AF POST	15.15	90		8	105
PASTO	20.30	136		7	70
A LETTO	23.30	79	8		
STATS DIE	D	137	14	15	256
NOTE	VALUTA PIU' BASALE PER LUNGHI LENTI CON SOSTE FREQUENTI. 77 CHO = 37+40				

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	6.50.00	45,0	09:07		1600
DETTAGLI	EL GIR DE LE CESE ... BENE FINO A 5A ORA ... POI FATICA ... MA GAMBE OK!				

Cristian — OFF-ROADMAP • BLOCCO 1_ ALLA BVG TRAIL

ATTIVITA' FISICA

CORSA TEMPO TOTALE	11.40.00
CORSA NR ALL	4
CORSA KM TOT	83,5
CORSA AVG KM	20,9
CORSA AVG PASSO	08:23
CORSA AVG BPM	#DIV/0!
CORSA TOT D+	3200
TIMING BOLO / INIZIO SPORT	03:37
BICI TEMPO TOTALE	2.17.00
BICI NR USCITE	2
BICI KM TOT	64
BICI AVG SPEED	28,03
BICI AVG BPM	#DIV/0!
BICI TOT D+	100

METABOLISMO

UI _ % BASALE	16,0	40%
UI _ % BOLO	24,4	60%
MEDIA CHO DIE	294	
CHO SPORT (RUN) PRO ORA	19	
CHO SPORT (RUN) PRO KM	2,2	
AVG PICS DIE	5,3	
AVG CHECKS DIE	6,3	
AVG BG	118	
AVG BG SPORT	128	
AVG BG SVEGLIA	102	
AVG BG A LETTO	121	
AVG BG PASTO	125	
AVG BG POST	82	
BG <65	4	9%
BG >190	4	9%