29-feb-16			LUN			01-mar-16			MAR			02-mar-16			MER			03-mar-16			GIO		
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
PASTO	8.20	124		6	75	SVEGLIA	7.15	116				PASTO	08.45	149		6	75	SVEGLIA	07.40	70			
						PASTO	7.45			6	70	AF PRE	11.50	182			17	PASTO	08.15			6	78
PASTO	14.00	130	8	10	100	PASTO	12.30	107	8	9	110	AF POST	13.30	99	8			PASTO	12.30	96	8	10	110
POST	17.00	120				AF PRE	17.00	169			8	PASTO	13.50			10	105	AF PRE	14.40	144			17
PASTO	19.15	156		8	80	AF POST	18.15				22	POST	18.40	104				AF POST	16.10	100			14
ALTRO	21.30		10			PASTO	20.50	129		8	90	PASTO	20.30			7	50	POST	18.20	109			
A LETTO	23.00	110				A LETTO	23.00	170	8	2		ALTRO	21.50	51	8		25	PASTO	19.00			7	85
												A LETTO	23.00	87				ALTRO	21.45	185	8	3	85
																		A LETTO	23.45	87			
STATS DIE		128	18	24	255	STATS DIE	04:30	138	16	25	300	STATS DIE	03:05	112	16	23	272	STATS DIE	01:10	113	16	26	389
NOTE	NEI GG DI RIPOSO PORTO BASALE SERA A 10 UI					NOTE						NOTE						NOTE					
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
			#DIV/0!			CORSA SU STRADA	1.10.00	14,5	04:50		80	TRAIL	1.30.00	15,5	05:48		600	BICI	1.13.00	34,0	02:09		550
DETTAGLI						DETTAGLI	PARZIALMENTE STERRATO, PIANEGGIANTE					DETTAGLI	OTTIME SENSAZIONI IN SALITA E IN DISCESA. PERÒ SE NON MI STRECCIO SONO MORTO!					DETTAGLI	TB 27'				

04-mar-16			VEN			05-mar-16			SAB			06-mar-16			DOM		
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
PASTO	07.50	86		6	75	PASTO	08.00	81		7	85	AF PRE	08.20	124			22
AF PRE	10.30	144			22	POST	12.00	189	9	3		AF IN	09.45				33
AF IN	11.30				17	PASTO	13.30			8	65	AF POST	11.45	153			
AF POST	13.45	76	8			POST	16.00	61			20	PASTO	13.15		8	10	115
PASTO	14.20			8	90	PASTO	17.00	129		3	50	POST	16.30	84			
POST	17.45	86			10	PASTO	19.00	243		8	60	PASTO	21.30	87	8	9	160
PASTO	21.05	76		8	90	POST	21.00	67	8		5	ALTRO	00.15	213		7	COMBO
ALTRO	22.15	63	8		10	A LETTO	23.45	110									
A LETTO	0:20	88															
STATS DIE	02:50	88	16	22	314	STATS DIE		126	17	29	285	STATS DIE	D	132	16	26	330
NOTE	OCCHIO AL RAPPORTO I:CHO IN MUTANDI					NOTE	MANGIATO SCHIFEZZE NEL POMERIGGIO					NOTE	INIZIA A USARE IL CARDIO PROSSIMAMENTE				
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	2.53.00	16,0	10:49		1000				#DIV/0!			TRAIL	3.23.00	22,0	09:14		1400
DETTAGLI	SNOW TRAIL ... MUSCOLARMENTE IMPEGNATIVO. BENE LA TENUTA. OCCHIO AGLI INFORTUNI CADENDO DA PIRLA					DETTAGLI						DETTAGLI	SDRUZZINA' VERTICAL PB 1H18				

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	13 / 11
	11.7 / 11
PESO settimana	69

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

ATTIVITA' FISICA

CORSA TEMPO TOTALE	8.56.00
CORSA NR ALL	4
CORSA KM TOT	68
CORSA AVG KM	17,0
CORSA AVG PASSO	07:53
CORSA AVG BPM	#DIV/0!
CORSA TOT D+	3080
TIMING BOLO / INIZIO SPORT	02:53
BICI TEMPO TOTALE	1.13.00
BICI NR USCITE	1
BICI KM TOT	34
BICI AVG SPEED	27,95
BICI AVG BPM	#DIV/0!
BICI TOT D+	550

METABOLISMO

UI _ % BASALE	16,4	40%
UI _ % BOLO	25,0	60%
MEDIA CHO DIE	306	
CHO SPORT (RUN) PRO ORA	16	
CHO SPORT (RUN) PRO KM	1,4	
AVG PICS DIE	5,6	
AVG CHECKS DIE	6,0	
AVG BG	116	
AVG BG SPORT	124	
AVG BG SVEGLIA	93	
AVG BG A LETTO	109	
AVG BG PASTO	123	
AVG BG POST	103	
BG <65	4	10%
BG >190	2	5%