07-mar-16			LUN		+
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.35	145			
PASTO	08.00			6	75
ALTRO	12.00		8		TEST
PASTO	13.55	85		8	125
AF PRE	14.30				
AF POST	15.35	189		3	5
POST	18.25	79			
PASTO	20.00			7	80
ALTRO	22.00		8		
STATS DIE	00:30	125	16	24	285
NOTE					
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.00.00	23,0	02:37		300
DETTAGLI	GIRETTO PER PROVARE SENSORE CADENZA PEDALATA				

08-mar-16			MAR		+
	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
PASTO	08.00	119		6	75
AF PRE	11.30	170			
AF POST	13.00	74	8		
PASTO	13.55			10	110
POST	17.00	105			
PASTO	19.00	100		8	85
ALTRO	21.00		8		
A LETTO	0:30	81			
STATS DIE	03:30	108	16	24	270
NOTE					
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.20.00	14,5	05:31	146	280
DETTAGLI					

09-mar-16			MER		+
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
PASTO	08.00	90		6	70
AF PRE	11.45	133			28
AF POST	13.35	91			
PASTO	14.15		7	10	115
POST	16.00	58			17
PASTO	20.00	155			
ALTRO	21.45		8		
A LETTO	1:30	149			
STATS DIE	03:45	113	15	16	230
NOTE	OCCHIO AL RAPPORTO I CHO ... STAI TORNANDO SUPER SENSIBILE				
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.52.00	17,5	06:24	143	850
DETTAGLI					

10-mar-16			GIO		=
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	06.00	88		3	24
ALTRO					VIAGGIO
PASTO	12.45	133	8	6	80
POST	16.00	120			18
PASTO	20.00	200		3	
ALTRO	21.00		7	8	112
A LETTO	0:10	190		3	
STATS DIE		146	15	23	234
NOTE	TRASFERTA X TUCMA 2016. MANGIATO PANINI E QUALCHE SCHIFEZZA FORSE.				
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
			#DIV/0!		
DETTAGLI					

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 / 12 / 12.0 / 11
PESO settimana	69

11-mar-16			VEN		+
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	06.00	90			
AF PRE	06.45	111			
AF POST	08.14	211			
PASTO	09.18	209		7	81
POST	11.27	234		4	
PASTO	13.10	74	7	9	120
AF PRE	16.00	54			30
AF POST	17.45	99			
PASTO	20.00	113	7	10	108
STATS DIE	03:00	133	14	30	339
NOTE	VALUTARE A BREVE RIDUZIONE BASALE				
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	3.00.00	52,0	03:28	116	400
DETTAGLI	HO INSERITO QUI LE 2 CRONOSCALATE ANCHE SE INCROCIATE				

12-mar-16			SAB		+
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	06.00	96			
AF PRE	06.45	103			
AF POST	08.15	138			
PASTO	08.40	158		7	70
PASTO	12.50	77	7	9	106
POST	15.00	50			25
AF PRE	16.30	72			10
AF POST	17.45	114			17
PASTO	19.45	258	8	10	90
STATS DIE	03:30	118	15	26	318
NOTE	AUMENTATA SENSIBILITA' INSULINA E CAMBIO RAPPORTO ICHO A PRANZO				
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
RIPETUTE	2.30.00	22,0	06:49	140	0
DETTAGLI	HO INSERITO IL TOTALE DELLE DUE SEDUTE INCROCIATE DA 4X1K RISC E DEF				

13-mar-16			DOM		=
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	06.30	60		6	81
AF PRE	09.30				
AF POST	10.10				
POST	11.30	73			
PASTO	12.10	96	8	10	115
PASTO	15.30	90		3	35
PASTO	19.20	115		8	80
PASTO	22.30	124	8	3	40
STATS DIE	03:00	93	16	30	351
NOTE					
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
CORSA SU STRADA	0.38.00	7,2	05:17		0
DETTAGLI	CORSA LUNGOMARE DEFATICANTE				

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

ATTIVITA' FISICA

CORSA TEMPO TOTALE	6.20.00
CORSA NR ALL	4
CORSA KM TOT	61,2
CORSA AVG KM	15,3
CORSA AVG PASSO	06:13
CORSA AVG BPM	143
CORSA TOT D+	1130
TIMING BOLO / INIZIO SPORT	02:52
BICI TEMPO TOTALE	4.00.00
BICI NR USCITE	2
BICI KM TOT	75
BICI AVG SPEED	18,75
BICI AVG BPM	116
BICI TOT D+	700

METABOLISMO

UI _ % BASALE	15,3	38%
UI _ % BOLO	24,7	62%
MEDIA CHO DIE	290	
CHO SPORT (RUN) PRO ORA	9	
CHO SPORT (RUN) PRO KM	0,7	
AVG PICS DIE	5,7	
AVG CHECKS DIE	6,4	
AVG BG	119	
AVG BG SPORT	122	
AVG BG SVEGLIA	84	
AVG BG A LETTO	140	
AVG BG PASTO	129	
AVG BG POST	103	
BG <65	4	9%
BG >190	4	9%