21-mar-16 LUN

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.30	153		6	70
POST	12.30	115			
PASTO	14.00		8	10	130
POST	16.38	224		3	
POST	18.38	139			
PASTO	20.10	142		8	80
ALTRO	21.45		8		
A LETTO	23.00				
STATS DIE		**155**	**16**	**27**	**280**
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
DETTAGLI					

22-mar-16 MAR

	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.30	139		6	75
PASTO	12.39	156	7	10	120
AF PRE	17.50	237			
AF POST	19.00	195			
PASTO	19.30			8	65
ALTRO	21.30		8		
A LETTO	0:00	104			
NOTTE	1:00	74			10
STATS DIE	**05:10**	**151**	**15**	**24**	**270**
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.00.00	10,6	05:40		340
DETTAGLI	ROCCA SHORTTRAIL				

23-mar-16 MER

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	7.30	121		6	72
AF PRE	12.20	108	6		30
AF IN					54
AF POST	15.00	71			
PASTO	15.30			9	120
POST	17.55	172		2	
PASTO	20.00	149		7	75
ALTRO	21.45		8		
A LETTO	0:10	90			
STATS DIE	**04:50**	**119**	**14**	**24**	**351**
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	2.40.00	24,0	06:40		1000
DETTAGLI	LUNGO CON DISLIVELLO ... BENE				

24-mar-16 GIO

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.00	93		6	72
POST		155			
PASTO		162	7	10	115
POST	17.00	209		3	
AF PRE	19.30	183			
AF POST	21.15	131			
PASTO	21.45		8	8	120
				MAGNATA	VINO
A LETTO	0:10	139			
STATS DIE	**02:30**	**153**	**15**	**27**	**307**
NOTE	CENA DA DEFICIENTE ... LIMITATO IL VINO, MA QUESTE COSE SONO INCOMPATIBILE CON L'ESSERE ATLETA				

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.45.00	16,0	06:34		220
DETTAGLI	ENOTRAIL AL LENTISSIMO				

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
	11,7
	10
PESO settimana	69

25-mar-16 VEN

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.30	210		8	70
POST	09.30				8
PASTO	13.45	106	7	9	110
AF PRE	14.20				
AF POST	15.10				
POST	15.40	53			17
PASTO	19.00	121		7	90
ALTRO	21.45	216	8	3	
POST	22.45	108			
STATS DIE	**00:35**	**136**	**15**	**27**	**295**
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.15.00	35,0	02:09		126
DETTAGLI	BENE ... GRANDE ENERGIA. IN SPINTA!				

26-mar-16 SAB

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.30	106		6	75
AF PRE	10.35	97			15
AF POST	11.50	63			15
ALTRO	12.30		7		10
PASTO	14.00	152		9	90
POST	16.30	62			10
PASTO	20.30	120		10	120
ALTRO	21.30		8	2	
A LETTO	23.00	108			
STATS DIE	**03:05**	**101**	**15**	**27**	**335**
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
RIPETUTE	1.10.00	13,0	05:23		360
DETTAGLI	1_4'43/165 2_4'34/169 3_4'31/169 4_4'32/170				

27-mar-16 DOM

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
AF PRE	07.00	172			
AF POST	08.00	93			
PASTO	8:30			6	80
POST	12:55	54	7		20
PASTO	13:45			7	130
ALTRO	15.15		COMBO	6	
POST	17.30	154		3	12
PASTO	20.30	136		8	85
A LETTO	23.00	100	8		
STATS DIE	**D**	**118**	**15**	**30**	**327**
NOTE	QUALCHE IPO IPER DI TROPPO. TUTTO SOTTO CONTROLLO E CON BAGORDI MA OCCHIO!				

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	0.53.00	9,0	05:53		160
DETTAGLI					

Cristian — OFF-ROADMAP • BLOCCO 1

ATTIVITA' FISICA

CORSA TEMPO TOTALE	7.28.00
CORSA NR ALL	5
CORSA KM TOT	72,6
CORSA AVG KM	14,5
CORSA AVG PASSO	06:10
CORSA AVG BPM	#DIV/0!
CORSA TOT D+	2080
TIMING BOLO / INIZIO SPORT	03:14
BICI TEMPO TOTALE	1.15.00
BICI NR USCITE	1
BICI KM TOT	35
BICI AVG SPEED	28,00
BICI AVG BPM	#DIV/0!
BICI TOT D+	126

METABOLISMO

UI _ % BASALE	15,0	36%
UI _ % BOLO	26,6	64%
MEDIA CHO DIE	309	
CHO SPORT (RUN) PRO ORA	15	
CHO SPORT (RUN) PRO KM	1,3	
AVG PICS DIE	6,3	
AVG CHECKS DIE	6,1	
AVG BG	132	
AVG BG SPORT	135	
AVG BG SVEGLIA	137	
AVG BG A LETTO	108	
AVG BG PASTO	138	
AVG BG POST	131	
BG <65	4	9%
BG >190	6	14%