28-mar-16 LUN

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
AF PRE	07.00	113			
AF POST	08.00	150			
PASTO	08.30			6	75
PASTO	12.30	100	7	8	140
ALTRO	14.30	80		6	
POST	17.30	102			15
PASTO	20.00	162		8	80
ALTRO	21.30		8		
A LETTO	0:00	99			
STATS DIE	D	115	15	28	310

NOTE

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	0.48.00	6,5	07:23		350

DETTAGLI: defaticante a digiuno con il Grip

29-mar-16 MAR

fase	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.35	135		6	79
POST	12.00	192	7	2	15
PASTO	14.30	136		10	115
POST	17.00	210		2	
AF PRE	19.15	199			
AF IN	IN				18
AF POST	22.00	70	8		
PASTO	22.45	98		8	150
A LETTO	0:45	110		7	
STATS DIE	02:15	144	15	35	377

NOTE: MONTATO SENSORE LIBRE FGM

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	2.31.00	19,0	07:57		700

DETTAGLI: TA8 KLEINSTILFSER .... BENE
CRONOSCALATA: 2° 10'31 200D+2K

30-mar-16 MER

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.02	121			
PASTO	07.45	140		6	75
AF PRE	12.10	95			17
AF POST	13.35	195	7		
PASTO	14.00			10	100
POST	16.31	121			
POST	17.30	199		3	
PASTO	20.30	82	8	8	86
A LETTO	0:30	98			
STATS DIE	04:30	131	15	27	278

NOTE: PICCHI DA ALTO INDICE GLICEMICO ... ADEGUA ALIMENTAZIONE!!!

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.24.00	33,0	02:33		

DETTAGLI:

31-mar-16 GIO

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	05.40	103			
ALTRO	06.45				12
AF PRE	07.25	190			36
AF IN		274	7		
AF IN		156			42
AF POST	15-45	73		3	45
PASTO	19.00	127		6	80
PASTO	22.00	176	8	8	100
A LETTO	0:10	211		3	
STATS DIE	D	164	15	20	315

NOTE: IL SENSORE NON FUNZIONA SOTTO 8° C

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	8.10.00	48,0	10:12	134	2900

DETTAGLI: LUNGO ... SEMPRE LUCIDO. NUMEROSE PAUSE PER FOTO E ESPLORAZIONI. MOLTA SETE NEL FINALE. OCCHIO! FATICA ULTIMI 30'

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

01-apr-16 VEN

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	06.50	229		3	
PASTO	07.30	156		5	60
POST	09.00	73			
POST	10.30	59			25
AF PRE	12.28	75			20
AF POST	14.10	114			
PASTO	14.32	111	7	10	110
PASTO	20.42	84	8	7	85
A LETTO	1:20	211		3	
STATS DIE	04:55	124	15	28	300

NOTE: STA CAMBIANDO RAPPORTO I:CHO...

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.25.00	33,0	02:35		358

DETTAGLI: GIRO HINTERLAND CON COMMISSIONI VARIE ON THE GO!

02-apr-16 SAB

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.10	94		6	70
POST	09.30	52			15
PASTO	12.40	90	7	10	110
POST	14.40	84			
POST	17.33	193		2	
PASTO	19.45	96		7	75
ALTRO	21.39		8		
A LETTO	0:05	108			
NOTTE	03.00	84			
STATS DIE		100	15	25	270

NOTE: OCCHIO A IPO POST PRANDIALI MATTUTINE E POMERIDIANE ...

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

DETTAGLI:

03-apr-16 DOM

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	06.45	96			
AF PRE	07.10	96			
AF POST	08.30	155			
PASTO	09.00	138		6	70
POST	11.00	72			5
PASTO	13.00	73	7	7	120
POST	17.30	83		3	
PASTO	19.40	225		8	70
A LETTO	22.30	122	7		
STATS DIE	D	118	14	24	265

NOTE: RIDOTTO ANCORA LA BASALE ...

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.12.13	11,2	06:27		425

DETTAGLI: TRAIL A DIGIUNO OTTIME SENSAZIONI RITMO BUONO SENZA ESAGERARE

Cristian — OFF-ROADMAP • BLOCCO 1

ATTIVITA' FISICA

CORSA TEMPO TOTALE	12.41.13
CORSA NR ALL	4
CORSA KM TOT	84,7
CORSA AVG KM	21,2
CORSA AVG PASSO	08:59
CORSA AVG BPM	134
CORSA TOT D+	4375
TIMING BOLO / INIZIO SPORT	03:53
BICI TEMPO TOTALE	2.49.00
BICI NR USCITE	2
BICI KM TOT	66
BICI AVG SPEED	23,43
BICI AVG BPM	#DIV/0!
BICI TOT D+	358

METABOLISMO

UI _ % BASALE	14,9	36%
UI _ % BOLO	26,7	64%
MEDIA CHO DIE	302	
CHO SPORT (RUN) PRO ORA	13	
CHO SPORT (RUN) PRO KM	1,2	
AVG PICS DIE	6,4	
AVG CHECKS DIE	8,1	
AVG BG	126	
AVG BG SPORT	139	
AVG BG SVEGLIA	110	
AVG BG A LETTO	137	
AVG BG PASTO	125	
AVG BG POST	120	
BG <65	2	4%
BG >190	10	18%