04-apr-16 LUN

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.30	123		5	60
AF PRE	13.00	76			15
AF POST	14.15	129			
PASTO	14.30	87	7	9	115
POST	15.40	248		2	
POST	18.39	120			
PASTO	20.04	111		8	80
ALTRO	21.30		7		
A LETTO	22.45	100			
STATS DIE	05:30	124	14	24	270
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.19.00	35.0	02:15		110
DETTAGLI	AGILITA'				

05-apr-16 MAR

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
PASTO	07.15	113		6	75
POST	10.46	177			
AF PRE	11.30	70			15
AF POST	12.30	75	7		
PASTO	13.10	76		9	100
POST	IPO...	44			33
POST	16.51	103			
PASTO	19.00	173		8	85
ALTRO	22.00	238	7	3	
STATS DIE	04:15	119	14	26	308
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	0.50.00	20,0	02:30		100
DETTAGLI	PASSEGGIATA IN BICI CON COMMISSIONI ON THE GO				

06-apr-16 MER

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.00	127			70
ALTRO	07.25			6	SMEMO
POST	09.31	328			
AF PRE	12.00	178	6		
AF POST	13.15	91			
PASTO	13.30	106		9	110
POST	17.30	67			8
PASTO	20.30	74	7	7	80
A LETTO	23.10	149			
STATS DIE	04:40	140	13	22	268
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.08.30	10,4	06:35		490
DETTAGLI	3X RIPETUTE SALITA DELLA DACIA + ROCCA TRAIL				

07-apr-16 GIO

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.15	82		6	75
POST	10.00	52			17
POST	13.00	96	7		
PASTO	14.15	91		9	118
POST	16.30	200		2	5
POST	18.00	105			
PASTO	20.00	127		8	80
POST	22.06	78	7		
A LETTO	23.45				
STATS DIE		104	14	25	295
NOTE					

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
	11
	11,3
	10
PESO settimana	67

08-apr-16 VEN

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	05.45	144			
AF PRE	07.00	192			
AF POST	08.45	172			
PASTO	09.30	158		6	75
PASTO	13.54	105	7	9	110
POST	16.00	55			10
PASTO	20.07	111		9	100
ALTRO	21.26	108	7		
A LETTO	22.45	72			8
STATS DIE	D	124	14	24	303
NOTE	PESATO H 09.00 66,3 KG				

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.10.00	33,0	02:07		
DETTAGLI					

09-apr-16 SAB

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	04.25	190		3	40
AF PRE	06.50	201			36
AF IN	VEDI BOOK	328			TOT.CHO
AF IN		153			211
AF IN		116	4		
AF IN		133			
AF POST		161			
PASTO		201		12	145
A LETTO		171	7		
STATS DIE	02:30	184	11	15	432
NOTE	OCCHIO ALLA PRESSIONE SULLA CASSA TORACICA DI FASCE E CINTE				

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	10.53.00	74,0	08:49	KO	4350
DETTAGLI	BVG TRAIL				

10-apr-16 DOM

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
PASTO	03.45	87		4	60
SVEGLIA	07.30	170			
PASTO	8.39	107		6	78
POST	9.32	121			15
POST	11.00	207		2	
PASTO	14.00	128	7	10	150
POST	16.00	182		5	
PASTO	20.00	127		5	65
A LETTO	21.55	193	7	2	
STATS DIE		147	14	34	368
NOTE	PRANZO NOTTURNO PER FAME ATAVICA!!!!				

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

Cristian — OFF-ROADMAP • BLOCCO 1

ATTIVITA' FISICA

CORSA TEMPO TOTALE	12.01.30
CORSA NR ALL	2
CORSA KM TOT	84,4
CORSA AVG KM	42,2
CORSA AVG PASSO	08:33
CORSA AVG BPM	#DIV/0!
CORSA TOT D+	4840
TIMING BOLO / INIZIO SPORT	04:13
BICI TEMPO TOTALE	3.19.00
BICI NR USCITE	3
BICI KM TOT	88
BICI AVG SPEED	26,53
BICI AVG BPM	#DIV/0!
BICI TOT D+	210

METABOLISMO

UI _ % BASALE	13,4	36%
UI _ % BOLO	24,3	64%
MEDIA CHO DIE	321	
CHO SPORT (RUN) PRO ORA	21	
CHO SPORT (RUN) PRO KM	1,5	
AVG PICS DIE	5,9	
AVG CHECKS DIE	8,6	
AVG BG	135	
AVG BG SPORT	145	
AVG BG SVEGLIA	139	
AVG BG A LETTO	137	
AVG BG PASTO	117	
AVG BG POST	140	
BG <65	3	5%
BG >190	10	17%