11-apr-16			LUN			12-apr-16			MAR		+	13-apr-16			MER		=	14-apr-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
SVEGLIA	07.50	155		6	80	PASTO	07.00	202		7	80	SVEGLIA	07.45	175		6	75	SVEGLIA	07.15	166		6	75
POST	10.50	240		2		POST	09.30	262		2		AF PRE	12.30	210	7			AF PRE	11.30	179			10
PASTO	12.50	145	7	10	110	PASTO	13.00	112	7	10	110	AF POST	14.00	104				AF POST	13.00	68	7		
POST	14.55	128				POST	15.40	103				PASTO	14.20			10	110	PASTO	13.45			10	110
POST	16.10	115				AF PRE	19.00	243				POST	17.00	133				POST	17.00	105			
POST	18.05	191				AF POST	19.50	135				POST	18.45	133				PASTO	19.15	109		8	85
PASTO	19.54	217		9	80	PASTO	21.00			9	150	PASTO	20.12	198		9	80						
A LETTO	22.06	106	7			ALTRO	7:12		7	6		ALTRO	21.45		7			POST	21.30	128	7		
						A LETTO	0:30	125					RONF					A LETTO	0:45	148			
STATS DIE		162	14	27	270	STATS DIE	06:00	169	14	34	340	STATS DIE	04:45	159	14	25	265	STATS DIE	04:15	129	14	24	280
NOTE	A COLAZIONE MUESLI NON PESATI MI HANNO FREGATO. PICCHI POMERIDIANI ?					NOTE	COLAZIONE ··· ANCORA CONTA SOMMARIA! PIZZA SERALE CON ALBERTO					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!			TRAIL	0.45.00	7,0	06:26		250	BICI	1.14.25	35,0	02:08		121	TRAIL	1.20.52	14,0	05:47	146	310
DETTAGLI	RIPOSO					DETTAGLI	MINI ROCCA TRAIL ··· GIUSTO PER SENTIRE COME STAVO ··· GAMBE OK!											DETTAGLI	TRAIL FCM 156!!! BENE				

15-apr-16			VEN		+	16-apr-16			SAB		+	17-apr-16			DOM		=
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	7.30	137		6	75	SVEGLIA	08.01	170		6	70	SVEGLIA	6:30	109		6	70
AF PRE	12.00	146	7		34							AF PRE	10.20	121			20
AF POST	14.00	93				AF PRE	13.00	103			35	AF POST	12.00	127			
PASTO	14.30			10	110	AF POST	14.25	117				PASTO	12.30		7	10	
POST	17.45	63			17	PASTO	15.00			10	108	POST	14.55	106			
PASTO	20.11	95		8	85	POST	16.45	98				POST	16.55	63			10
ALTRO	21.45		7			PASTO	19.30	99		7	85	ALTRO	18.00				15
A LETTO	0:05	135				ALTRO	21.30	106	7			PASTO	20.00	173		8	80
						A LETTO	0:15					NOTTE	02.00	213	7	2	
STATS DIE	04:30	112	14	24	321	STATS DIE	05:00	116	7	23	298	STATS DIE	03:15	130	14	26	195
NOTE						NOTE	CARDIO DID NOT WORK					NOTE	ADDOMRENTATO SENZA FARE BASALE DELLA SERA ··· RISVEGLIO. CORREZIONE E A LETTO				
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.58.00	17,6	06:42		760	BICI	1.12.00	31,0	02:19	KO	430	TRAIL	1.35.00	19,0	05:00	KO	300
DETTAGLI						DETTAGLI	TORRI BIVIO IN 23:09 (2A PARTE 10:01)					DETTAGLI	GARDA CASTELNUOVO PER STRADELLE E SENTIERI. BENE MA DEVO RECUPERARE LE ORE DI SONNO PERSE IN QUESTI GIORNI				

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	66,7

Cristian — OFF-ROADMAP • BLOCCO 2_ AL 29 maggio

ATTIVITA' FISICA	
CORSA TEMPO TOTALE	5.38.52
CORSA NR ALL	4
CORSA KM TOT	57,6
CORSA AVG KM	14,4
CORSA AVG PASSO	05:53
CORSA AVG BPM	146
CORSA TOT D+	1620
TIMING BOLO / INIZIO SPORT	04:37
BICI TEMPO TOTALE	2.26.25
BICI NR USCITE	2
BICI KM TOT	66
BICI AVG SPEED	27,05
BICI AVG BPM	#DIV/0!
BICI TOT D+	551

METABOLISMO		
UI _ % BASALE	13,0	33%
UI _ % BOLO	26,1	67%
MEDIA CHO DIE	281	
CHO SPORT (RUN) PRO ORA	11	
CHO SPORT (RUN) PRO KM	0,7	
AVG PICS DIE	5,4	
AVG CHECKS DIE	6,7	
AVG BG	142	
AVG BG SPORT	142	
AVG BG SVEGLIA	152	
AVG BG A LETTO	130	
AVG BG PASTO	150	
AVG BG POST	133	
BG <65	2	4%
BG >190	9	20%