18-apr-16			LUN			19-apr-16			MAR		=	20-apr-16			MER		+	21-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	07.30	132			ANALISI	SVEGLIA	07.10	126		6	75	SVEGLIA	07.30	94		6	75	SVEGLIA	08.00	123		6	78
PASTO	09.15	162		6	78	PASTO	13.00	126	7	10	115	POST	12.05	75	7		5	AF PRE	12.15	140	7		10
PASTO	12.45	131	7	10	100	POST	17.20	216		2		PASTO	13.55	128		10	120	AF POST	13.50	89			
POST	14.45	54			17	AF PRE	19.30	70			25	AF PRE	17.00	241				PASTO	14.00			10	110
POST	17.00	80			10	AF IN					26	AF POST	18.30	153				POST	17.30	97			
PASTO	19.39	163		8	90	AF POST	22.00	76	7			PASTO	19.00			8	80	PASTO	19.30			8	90
ALTRO	21.40		7			PASTO	22.45			8	150	ALTRO	21.30		7			ALTRO	21.30		7		
A LETTO	0:20	250		3		A LETTO	0:30	122		7	COMBO	A LETTO	0:20	114									
																		A LETTO	00:!5	177		2	
STATS DIE		139	14	27	295	STATS DIE	02:10	123	14	33	391	STATS DIE	03:05	134	14	24	280	STATS DIE	04:15	125	14	26	288
NOTE	CODA DI BOLO ALLA MATTINA E AL POMERIGGIO GESTITA DIVERSAMENTE: + AGGRESSIVO LA MATTINA. - IL POM					NOTE	WO CON CODA DI BOLO (CORREZ.) ··· HO DOVUTO INTEGRARE UN PO' DI PIU'					NOTE	LA GLICATA NON MI FA GIUSTIZIA! 7,2 NON SONO LA MIA A1C MA ···					NOTE	COLESTEROLO TOTALE 202 BUONO 73				
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	2.30.15	17,0	08:50	128	863	BICI	1.10.19	32,0	02:12		80	TRAIL	1.05.21	12,2	05:21	148	300
DETTAGLI						DETTAGLI	TA8 PANGONI TRAIL ···					DETTAGLI	AGILITA'					DETTAGLI	PB ROCCETTE HILL CLIMB 4'11				

22-apr-16			VEN		=	23-apr-16			SAB			24-apr-16			DOM		=
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.30	121		6	75	SVEGLIA	07.00	156		6	60	SVEGLIA	06.05	207		7	75
PASTO	11.50	116	7	10	110	POST	10.00	50			17	POST	10.00	126			
AF PRE	15.10	106			34	PASTO	13.10	94	7	10	110	PASTO	13.45	151	7	10	105
AF IN	17.30	64			70	POST	16.50	119				AF PRE	18.00	81			10
AF IN	20.00	128	7		80	ALTRO	18.00				10	AF POST	19.00	107			
AF IN	22.40	98			60	PASTO	19.55	108		9	80	PASTO	20.10			8	80
AF POST	0:55	72			5	ALTRO	21.50	108	8			ALTRO	21.45		7		
PASTO	2:00			6	90	A LETTO		ZZZ				A LETTO	0:05	112			
A LETTO	3:40	162		3	35		RONF										
STATS DIE	03:20	108	14	25	559	STATS DIE		106	15	25	277	STATS DIE	04:15	131	14	25	270
NOTE	OCCHIO A COSA MANGIO ··· PROBLEMI DIGESTIVI NELLA SECONDA PARTE E NEL DOPO: UNA TISANA CALDA. 20 MINUTI E TUTTO A POSTO					NOTE	STANCHEZZA DA CARENZA DI SONNO					NOTE	SE FACENDOMI COSI IL MAZZO LA GLICATA NON E' BUONA. PASSO A TRESIBA ···				
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	9.52.00	61,4	09:39	126	3150				#DIV/0!			TRAIL	0.53.00	9,0	05:53		150
DETTAGLI	PONTE DI VEJA-GIAZZA A/R LESSINIA LUP GLUCERNA+2 CARAMELLE+SALI 12 CC+BISCOTT PASTICCERIA!+SNACK AMARENA+PIZZA 2/3+COCA 17+PANINO+COCA STEVIA+BISC					DETTAGLI						DETTAGLI	CORSETTA LIGHT GIUSTO PER CAPIRE I POSTUMI DEL LUNGO ··· SOPRAVVISSUTO!				

OFFROADMAP

PTL®

Cristian

PROFILO	
ETA'	45
ALT. CM	176
ESORDIO DIABETE	2005
TERAPIA	PENNA
BASALE	DETEMIR
BOLO	GLULISINA
A1C	7,2 APR 16
I: CHO	13
	11
11,7	11
PESO settimana	67.5

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

ATTIVITA' FISICA

CORSA TEMPO TOTALE	14.20.36
CORSA NR ALL	4
CORSA KM TOT	99,6
CORSA AVG KM	24,9
CORSA AVG PASSO	08:38
CORSA AVG BPM	134
CORSA TOT D+	4463
TIMING BOLO / INIZIO SPORT	03:25
BICI TEMPO TOTALE	1.10.19
BICI NR USCITE	1
BICI KM TOT	32
BICI AVG SPEED	27,31
BICI AVG BPM	#DIV/0!
BICI TOT D+	80

METABOLISMO

UI _ % BASALE	14,1	35%
UI _ % BOLO	26,4	65%
MEDIA CHO DIE	337	
CHO SPORT (RUN) PRO ORA	22	
CHO SPORT (RUN) PRO KM	1,8	
AVG PICS DIE	5,7	
AVG CHECKS DIE	6,4	
AVG BG	123	
AVG BG SPORT	110	
AVG BG SVEGLIA	137	
AVG BG A LETTO	156	
AVG BG PASTO	131	
AVG BG POST	102	
BG <65	3	7%
BG >190	4	9%