25-apr-16 LUN =

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	06.00	254		6	70
POST	10.00	210		2	
PASTO	12.40	128	7	10	115
POST	15.30	74			8
AF PRE	18.00	208			
AF POST	19.05	137			
PASTO	08.30			8	150
ALTRO	09.45		7	7	COMBO
A LETTO	22.56				
STATS DIE	05:20	169	14	33	343

NOTE: 3 OVER 200 IN UN GIORNO SONO TROPPI, CAZZAROLA!

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.00.50	24,0	02:32		420

DETTAGLI: TORRI BIVIO CON CALMA IN 26

26-apr-16 MAR +

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.15	234		6	70
AF PRE	12.15	160	7		8
AF POST	13.35	116			
PASTO	14.10			10	113
POST	17.30	116			
PASTO	19.30	98		8	80
ALTRO	22.00	126	7		
A LETTO	22.30				
STATS DIE	05:00	142	14	24	271

NOTE:

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.19.00	13,0	06:05	143	480

DETTAGLI:

27-apr-16 MER =

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	06.50	147		6	75
AF PRE	12.00	143	7		12
AF POST	13.25	134			
PASTO	14.10			10	110
POST	17.00	79			
PASTO	19.05	103		8	85
ALTRO	21.45		7		
A LETTO	SN				
STATS DIE	05:10	121	14	24	282

NOTE:

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.11.00	13,0	05:28	145	350

DETTAGLI: NIENTE RIPETUTE. GAMBE NON REATTIVE. HO PREFERITO CORRERE IN LIBERTA'.

28-apr-16 GIO

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.00	156		6	75
POST	11.00	179		2	
PASTO	13.50	122	7	10	110
POST	16.40	104			
PASTO	19.30	87		8	85
ALTRO	21.45		7		
A LETTO	?				RONF
STATS DIE		130	14	26	270

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
	12
12.0	11
PESO settimana	67

29-apr-16 VEN +

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	06.45	197		6	70
AF PRE	09.45	229			12
AF IN		121			15
AF POST	12.35	136	7		
PASTO	14.00	123		10	110
POST	15.50	54			17
PASTO	19.20	91		8	95
ALTRO	21.30	152	7	2	
A LETTO	00.10	125			
STATS DIE	03:00	136	14	26	319

NOTE: VAM 1000D+ 150/55 BPM

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	2.34.00	16,0	09:37		1400

DETTAGLI: S.MICHELE VERTICAL-ARRIVO PREALPESINA-PRAI-FAIGOLO-

30-apr-16 SAB =

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.30	134		6	70
POST	12.00		7		10
PASTO	13.20	156		9	120
AF PRE	16.15	225			
AF POST	17.30	183			
ALTRO	17.45			4	35
PASTO	19.30	156		7	85
POST	21.45	68	7		
A LETTO	23.45	71			5
STATS DIE	02:55	142	14	26	325

NOTE: PRANZO IN BAITA …. MANGIATO MALE E BEVUTO MEZZO LITRO DI BIRRA!

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.10.00	34,0	02:04		100

DETTAGLI: DA MALCESINE A GARDA CONTROVENTO

01-mag-16 DOM +

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.25	125		6	77
AF PRE	10.30	224			12
AF POST	11.50	71			
PASTO	12.15		7	3	25
PASTO	12.40			8	110
POST	16.45	168			
PASTO	19.05	172		8	75
POST	21.42	129	7		
STATS DIE	03:05	148	14	25	299

NOTE:

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
CORSA SU STRADA	1.15.45	16,5	04:35		100

DETTAGLI: GARDA-CASTELNUOVO SU ASFALTO … PROGRESSIONE FACILE NEL FINALE

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

ATTIVITA' FISICA

CORSA TEMPO TOTALE	6.19.45
CORSA NR ALL	4
CORSA KM TOT	58,5
CORSA AVG KM	14,6
CORSA AVG PASSO	06:29
CORSA AVG BPM	144
CORSA TOT D+	2330
TIMING BOLO / INIZIO SPORT	04:05
BICI TEMPO TOTALE	2.10.50
BICI NR USCITE	2
BICI KM TOT	58
BICI AVG SPEED	26,60
BICI AVG BPM	#DIV/0!
BICI TOT D+	520

METABOLISMO

UI _ % BASALE	14,0	35%
UI _ % BOLO	26,3	65%
MEDIA CHO DIE	301	
CHO SPORT (RUN) PRO ORA	9	
CHO SPORT (RUN) PRO KM	0,8	
AVG PICS DIE	5,9	
AVG CHECKS DIE	6,3	
AVG BG	143	
AVG BG SPORT	166	
AVG BG SVEGLIA	178	
AVG BG A LETTO	98	
AVG BG PASTO	124	
AVG BG POST	118	
BG <65	1	2%
BG >190	9	20%