02-mag-16 LUN +

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.32	191		7	65
PASTO	13.01	99	7	10	110
AF PRE	14.08				16
AF POST	15.25	228		2	
POST	17.55	155			
PASTO	19.10	137			
ALTRO	21.00		7		
POST	22.55	108			
A LETTO	200.10	107			
STATS DIE	01:08	146	14	19	191

NOTE: IL SENSORE MI DA OGNI TANTO IPO NOTTURNE LIEVI (60-70)

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

DETTAGLI:

03-mag-16 MAR =

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	06.00	143		6	80
POST	12.04	194	7		
PASTO	13.49	153		10	120
POST	17.30	270		3	
AF PRE	19.00	71			27
AF POST	20.30	69			
PASTO	21.00		7	8	120
A LETTO	23.40	184		3	JUNK
STATS DIE	01:30	155	14	30	347

NOTE: GLICEMIE FUORI CONTROLLO POSTPRANDIALI E RISVEGLIO ··· CAZZO!

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.18.00	12,4	06:17		220

DETTAGLI: LENTO COLLINARE IN COMPAGNIA

04-mag-16 MER +

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.30	193		7	75
AF PRE	12.08	144			12
AF POST	13.55	177	7		
PASTO	14.20			10	105
POST	16.33	114			
PASTO	19.07	142		8	80
ALTRO	21.30		7		
POST	22.46	131			
A LETTO	00.10	151		1	
STATS DIE	04:30	150	14	26	272

NOTE:

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.08.00	12,7	05:21		310

DETTAGLI: TRAIL IN PROGRESSIONE CON FLUIDITA'

05-mag-16 GIO +

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.02	127		6	76
PASTO	12.15	131	7	9	115
AF PRE	13.30	114			12
AF POST	14.45	94			
ALTRO	16.30			2	30
PASTO	19.00	126		7	80
ALTRO	21.30	170	7	2	8
A LETTO	23.00	123			
STATS DIE	01:15	126	14	26	321

NOTE: MONTATO SENSORE

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.04.00	31,8	02:01		90

DETTAGLI: BICI AGILITA' ANDATA, RITORNO VENTO CONTRO E HO TIRATO TROPPO PER ANDARE A PRENDERE 2 STOLTI: X FORTUNA SOLO 1H

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	12 / 11 / 11,0 / 10
PESO settimana	?

06-mag-16 VEN

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.30	121		6	80
POST	11.26	209			
PASTO	12.21	162	7	9	100
POST	15.00	95			
POST	15.45	75			10
POST	17.43	245		3	
PASTO	19.54	97		8	85
ALTRO	21-31	91	7		
POST	22.34	159			
STATS DIE		139	14	26	275

NOTE: TROPPE CORREZIONI ··· SCHEMA A 6 INIEZIONI ··· TRESIBA???

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

DETTAGLI:

07-mag-16 SAB =

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA		156		5	65
AF PRE	08.00	225			
AF IN	09.55	204			12
AF IN	12.37	143	6		48
AF IN	14.15	136			27
AF POST	15.30	119			26
PASTO	16.15	146		11	110
PASTO	19-45	158		8	150
A LETTO	22.00	129	7	7	COMBO
STATS DIE		157	13	31	438

NOTE: PROBLEMI DALLA 5 ORA IN POI

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	8.27.00	60,0	08:27	NA	3500

DETTAGLI: GARDA TRENTINO TRAIL

08-mag-16 DOM

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.30	115		6	75
POST		163			
PASTO	12.00	77	7	8	95
POST	13.45	102			
POST	15.31	131			
POST	18.00	77			
PASTO	19.10	67		8	120
ALTRO	21.45		7		
A LETTO	22.56	249		3	
STATS DIE		123	14	25	290

NOTE: CAMMINATA POMERIDIANA CON BIMBI NELLO ZAINO

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

DETTAGLI:

Cristian — OFF-ROADMAP • BLOCCO 2

ATTIVITA' FISICA

CORSA TEMPO TOTALE	10.53.00
CORSA NR ALL	3
CORSA KM TOT	85,1
CORSA AVG KM	28,4
CORSA AVG PASSO	07:40
CORSA AVG BPM	#DIV/0!
CORSA TOT D+	4030
TIME GAP BOLO / INIZIO SPORT	02:05
BICI TEMPO TOTALE	2.14.00
BICI NR USCITE	2
BICI KM TOT	65,8
BICI AVG SPEED	29,46
BICI AVG BPM	#DIV/0!
BICI TOT D+	190

METABOLISMO

UI _ % BASALE	13,9	35%
UI _ % BOLO	26,1	65%
MEDIA CHO DIE	305	
CHO SPORT (RUN) PRO ORA	14	
CHO SPORT (RUN) PRO KM	1,1	
AVG PICS DIE	6,1	
AVG CHECKS DIE	7,7	
AVG BG	142	
AVG BG SPORT	144	
AVG BG SVEGLIA	142	
AVG BG A LETTO	157	
AVG BG PASTO	125	
AVG BG POST	149	
BG <65		
BG >190	9	17%