09-mag-16	LUN	+				10-mag-16	MAR	=				11-mag-16	MER	=				12-mag-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
NOTTE	03.00	208		4		SVEGLIA	07.55	211		9	65	SVEGLIA	0:00	166		6	75	SVEGLIA	07.30	102		6	75
SVEGLIA	07.11	79		6	70	POST		171				POST	12.00	121				AF PRE	11.34	89			40
AF PRE	12.00	203				POST		75			8	PASTO	14.00	124	8	10	110	AF IN		59			45
AF POST	13.50	83				AF PRE	12.30	131			17	POST	16.20	119				AF POST	14.30	79			
PASTO	14.22	116	7	10	100	AF POST	13.45	92				AF PRE	18.30	172			12	PASTO	14.50	73	8	9	115
POST	16.53	112				PASTO	14.15	99	8	10	115	AF POST	19.45	105			12	POST	17.00	54			40
PASTO	19.22	154		10	115	POST	18.13	157		2	18	PASTO	19.55	99		8	85	POST	18.00	123		2	
ALTRO	22.25	111	8			PASTO	19.25	173		8	70	ALTRO	22.00		8			PASTO	19.00			8	95
NOTTE	03.00	250				A LETTO	22.00		8			A LETTO	23.56	199		3		A LETTO	23.00	184	8	3	
STATS DIE	04:45	146	15	30	285	STATS DIE	05:10	139	16	29	293	STATS DIE	04:30	138	16	27	294	STATS DIE	02:30	95	16	28	410
NOTE						NOTE						NOTE						NOTE	STUZZICHINI VARIE ALLA RIUNIONE VTR POI CORRETTI A CASA				
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.10.00	34,0	02:04		100	TRAIL	1.08.45	11,8	05:50	132	370	TRAIL	1.11.00	12,5	05:41	138	470	TRAIL	2.26.29	22,3	06:34	140	960
DETTAGLI	AUMENTARE BASALE!!! INTANTO RITROVA METODO. OCCHIO A NON ANDARE FUORI GIRI CON TUTTO QUELLO CHE VUOI FARE					DETTAGLI	GOLF TRAIL					DETTAGLI	GARDA RAIN TRAIL (LUPIA BASSE VIE)					DETTAGLI	BELPO VERTICAL ··· IPO MA POI BENE				

13-mag-16	VEN					14-mag-16	SAB	+				15-mag-16	DOM	-			
FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO	FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.30	102		6	75	SVEGLIA	07.30	173		7	75	SVEGLIA	07.15	156		7	75
POST	11.00	71			5	AF PRE	11.30	213			6	AF PRE	12.40	83			12
PASTO	13.15	129	8	7	75	AF IN					28	AF POST	13.34	138	8		
POST	13.45			3	40	AF POST	15.14	153	7	3	20	PASTO	13.45			10	120
POST	15.45	168		3	18	PASTO	16.00	180		10	110	POST	16.00	182		3	5
POST	18.00	64			8	POST	18.00	79				PASTO	19.15	110		7	100
PASTO	19.15	125		11	150	POST	19.00	70				ALTRO	22.45		8		
ALTRO	22.00		8		FAME	PASTO	20.00			7	80	A LETTO	23.30	237		4	
A LETTO	23.56	249		3		A LETTO	23.00	118	8								
STATS DIE	00:35	130	16	33	371	STATS DIE	03:05	141	15	27	319	STATS DIE	D	151	16	31	312
NOTE	FAME ATAVICA E DECONCENTRAZIONE					NOTE	SCARPE XODUS ··· VESCICHE SU ENTRAMBE I PIEDI ··· CAZZAROLA!!!!					NOTE	QUALCHE IPO IPER DI TROPPO. TUTTO SOTTO CONTROLLO E CON BAGORDI MA OCCHIO!				
WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+	WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
			#DIV/0!			TRAIL	3.35.00	21,3	10:06	136	1600	BICI	0.50.00	18,0	02:47		80
DETTAGLI	RIPOSO					DETTAGLI	VERTICAL TRAIL CON TOR. ··· BENE IN SALITA ··· TENUTO A BADA IL TOR IN SALITA. NE AVEVO PIU' DI LUI! X UNA VOLTA					DETTAGLI	DA GARDA A CASTELNUOVO IN LENTEZZA				

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 / 11,7 / 10
PESO settimana	67

Cristian — OFF-ROADMAP • BLOCCO 1

ATTIVITA' FISICA	
CORSA TEMPO TOTALE	8.21.14
CORSA NR ALL	4
CORSA KM TOT	67,9
CORSA AVG KM	17,0
CORSA AVG PASSO	07:23
CORSA AVG BPM	137
CORSA TOT D+	3400
TIMING BOLO / INIZIO SPORT	03:25
BICI TEMPO TOTALE	2.00.00
BICI NR USCITE	2
BICI KM TOT	52
BICI AVG SPEED	26,00
BICI AVG BPM	#DIV/0!
BICI TOT D+	180

METABOLISMO		
UI _ % BASALE	15,7	35%
UI _ % BOLO	29,3	65%
MEDIA CHO DIE	326	
CHO SPORT (RUN) PRO ORA	22	
CHO SPORT (RUN) PRO KM	2,1	
AVG PICS DIE	6,6	
AVG CHECKS DIE	7,6	
AVG BG	134	
AVG BG SPORT	123	
AVG BG SVEGLIA	141	
AVG BG A LETTO	197	
AVG BG PASTO	126	
AVG BG POST	112	
BG <65	3	6%
BG >190	8	15%