16-mag-16 LUN +

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.00	191		7	70
POST	11.00	174		2	
PASTO	12.00	130	8	10	115
POST	16.30	197		3	
AF PRE	18.00	121			10
AF POST	19.30	69			
PASTO	19.50			7	80
A LETTO	23.00	113	8		
STATS DIE	01:30	142	16	29	275

NOTE: DEVO MANGIARE DI PIU' perché CONSUMO TANTO ··· SIA AL LAVORO, SIA CON LO SPORT

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.09.00	12,7	05:26	146	300

DETTAGLI: TRAIL ROULANT SENGE DOWNHILL PB 3'01"···

17-mag-16 MAR +

fase	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.00	131		6	80
PASTO	13.30	168	8	10	110
POST	16.00	121			
AF PRE	19.18	285			
AF IN	20.28	202			12
AF POST	22.45	83	8		
PASTO	23.30			8	150
A LETTO	01.30	137		6	COMBO
STATS DIE	05:15	161	16	30	352

NOTE: ANTICIPARE BOLO A COLAZIONE DI ALMENO 30 MINUTI INIZIO PASTO

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	3.27.00	22,0	09:25	131	1350

DETTAGLI: SDRUZZINA 11K 1100D+ PB 1H10:41 FCM 164

18-mag-16 MER =

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.00	141		8	80
ALTRO	12.00				6
PASTO	13.00	131	7	10	105
POST	16.40	168		2	10
AF PRE	18.30	155			6
AF POST	19.55	78			
PASTO	20.20			11	125
A LETTO	22.40	169	8	2	
STATS DIE	02:00	140	15	33	332

NOTE: IG ··· ANTICIPARE BOLO!!!!

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.15.00	33,0	02:16		90

DETTAGLI: AGILITA' IN PIANURA

19-mag-16 GIO =

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.00	181		7	65
AF PRE	12.15	88	8		8
AF POST		98			
PASTO	13.40			12	150
POST	15.45	188		2	8
PASTO	19.00	145		8	75
A LETTO	23.00	90	8		
STATS DIE	05:15	132	16	29	306

NOTE:

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
CORSA SU STRADA	0.47.00	9,5	04:57	140	70

DETTAGLI: LUNGOLAGO AL LENTO

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	69

20-mag-16 VEN +

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.20	153		6	65
PASTO	11.05	106	8	11	110
AF PRE	14.45	147			57
AF IN	18.00	202			17
AF IN	20.00	274		5	70
AF IN	22.55	76			56
AF IN	00.30	96	8		20
STATS DIE	03:40	151	16	22	395

NOTE: GLUCERNA, PANE, SALI, TWIX, TOAST, TORTA, CRACKER, CARAMELLE

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	10.16.00	48,0	12:50		4250

DETTAGLI: BALDO SUEZO X 2

21-mag-16 SAB

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
AF POST	01.30	58			
PASTO	02.10			6	160
A LETTO	03.45	161		6	
SVEGLIA	07.00	155		6	65
POST	11.00	130		3	40
PASTO	13.45	172	8	6	50
POST	16.45	111			6
PASTO	20.45	103		6	160
A LETTO	22.30	141	8	8	
STATS DIE		129	16	41	481

NOTE:

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

DETTAGLI: RIPOSO

22-mag-16 DOM =

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	06.30	155			D
AF PRE	08.15	130			
AF IN					5
AF POST	10.00	174			
PASTO	10.30			3	40
PASTO	12.30	149	8	6	50
POST	16-45	111			6
PASTO	20.45	103		14	160
A LETTO	02.00	141	8		
STATS DIE	D	138	16	23	261

NOTE: BASALE FATTA IN RITARDO perché MI SONO ADDORMENTATO SUL DIVANO

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.26.58	13,6	06:24		300

DETTAGLI: UMV BELLUNO··· A DIGIUNO, PIANO PIANO CON GLI AMICI

Cristian — OFF-ROADMAP • BLOCCO 1

ATTIVITA' FISICA

CORSA TEMPO TOTALE	17.05.58
CORSA NR ALL	5
CORSA KM TOT	105,8
CORSA AVG KM	21,2
CORSA AVG PASSO	09:42
CORSA AVG BPM	139
CORSA TOT D+	6270
TIMING BOLO / INIZIO SPORT	03:32
BICI TEMPO TOTALE	1.15.00
BICI NR USCITE	1
BICI KM TOT	33
BICI AVG SPEED	26,40
BICI AVG BPM	#DIV/0!
BICI TOT D+	90

METABOLISMO

UI _ % BASALE	15,9	35%
UI _ % BOLO	29,6	65%
MEDIA CHO DIE	343	
CHO SPORT (RUN) PRO ORA	16	
CHO SPORT (RUN) PRO KM	1,8	
AVG PICS DIE	6,4	
AVG CHECKS DIE	6,9	
AVG BG	142	
AVG BG SPORT	137	
AVG BG SVEGLIA	158	
AVG BG A LETTO	136	
AVG BG PASTO	134	
AVG BG POST	150	
BG <65	1	2%
BG >190	6	13%