23-mag-16 LUN

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.30	133		5	60
POST		93			
PASTO	13.00	139	8	10	115
POST	16.30	100			
POST	18.30	235		3	
PASTO	20.00	164		8	80
ALTRO	22.00		8		
A LETTO	23.30	190		2	
STATS DIE	00:00	151	16	28	255
NOTE					

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

DETTAGLI: RIPOSO

24-mag-16 MAR =

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	7.04	178		7	75
POST	9.16	186			
AF PRE	12.51	223	8		
AF POST	14.55	86	6		
PASTO	15.10			10	110
POST	18.24	97			
PASTO	19.29	124		8	80
ALTRO	21.50	92	8		
STATS DIE	03:15	141	22	25	265
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.37.30	17,1	05:42		420

DETTAGLI: LUPIA ROUND TRAIL

25-mag-16 MER +

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.04	161		7	
PASTO	07.50				70
AF PRE	11.45	128			12
AF POST	13.20	106			5
PASTO	13.50		8	10	115
POST	17.17	139			
PASTO	20.04	236		10	80
ALTRO	21.40		8		
A LETTO	22.30	96			
STATS DIE	03:40	144	16	27	282
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.13.06	11,7	06:15		512

DETTAGLI: ROCCA SU E GIU

26-mag-16 GIO +

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.06	198		7	
PASTO	07.45				70
PASTO	13.02	82	8	9	110
AF PRE	13.30				
AF POST	15.50	154			
ALTRO	16.40				5
POST	18.10	90			
PASTO	19.30			8	110
A LETTO	22.30	281	8	4	
STATS DIE		161	16	28	295
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
BICI	1.10.00	30.0	02:20		435

DETTAGLI: TORRI BIVIO 24:37 SENZA FORZARE

27-mag-16 VEN

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.18	138		6	
PASTO	07.45				65
POST	10.51	184			
PASTO	13.17	103	8	10	110
POST	18.30	151			
PASTO	20.00			8	95
POST	22.15	226	8	4	
STATS DIE		160	16	28	270
NOTE	METABOLICAMENTE MALE ··· MA E' SOLO COLPA MIA				

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

DETTAGLI:

28-mag-16 SAB +

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	07.00	203		7	
PASTO	07.40				70
AF PRE	13.45	88	8		36
AF POST	15.30	201			
PASTO	16.00	147		11	130
POST	18.00	84			
PASTO	20.00	75		8	80
A LETTO	22.30	89	8		
STATS DIE	02:30	127	16	26	316
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.33.45	13,1	07:09	152	710

DETTAGLI: VERTICAL ZOCCHI-CHIEREGO

29-mag-16 DOM =

FASE	ORA	BG	BASALE	BOLO	CHO
SVEGLIA	05.30	129		6	75
AF PRE	08.29	226			
AF POST	09.40	221		3	10
POST	13.40	167	8	8	90
POST	16.46	98			
POST	18.21	71		3	40
PASTO	19.6	125		6	70
A LETTO	22.25	122	8		
STATS DIE	02:59	145	16	26	285
NOTE					

WORKOUT	TIME	KM	PASSO	FCM	D+
TRAIL	1.05.00	7,9	08:14		640

DETTAGLI: MINI ORSA

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
	11
11,3	10
PESO settimana	NN

Cristian — OFF-ROADMAP • BLOCCO 1

ATTIVITA' FISICA

CORSA TEMPO TOTALE	5.29.21
CORSA NR ALL	4
CORSA KM TOT	49,8
CORSA AVG KM	12,5
CORSA AVG PASSO	06:37
CORSA AVG BPM	152
CORSA TOT D+	2282
TIMING BOLO / INIZIO SPORT	02:28
BICI TEMPO TOTALE	1.10.00
BICI NR USCITE	1
BICI KM TOT	30
BICI AVG SPEED	25,71
BICI AVG BPM	#DIV/0!
BICI TOT D+	435

METABOLISMO

UI _ % BASALE	16,9	39%
UI _ % BOLO	26,9	61%
MEDIA CHO DIE	281	
CHO SPORT (RUN) PRO ORA	11	
CHO SPORT (RUN) PRO KM	0,8	
AVG PICS DIE	6,0	
AVG CHECKS DIE	6,4	
AVG BG	146	
AVG BG SPORT	159	
AVG BG SVEGLIA	163	
AVG BG A LETTO	156	
AVG BG PASTO	133	
AVG BG POST	137	
BG <65		
BG >190	10	22%