CRISTIAN _ PTL®ROADMAP _ FASE 1_ 7 SETTIMANE _ ALLA BVG

	22-feb	29-feb	07-mar	14-mar	21-mar	28-mar	04-apr	MEDIE & TOTALI	
NR SETTIMANA	1	2	3	4	5	6	7	MEDIE	TOTALI
TEMPO TOTALE CORSA	11.40.00	8.56.00	6.20.00	11.03.08	7.28.00	12.41.13	12.01.30	10.01.24	70.09.51
TEMPO ALTRI SPORT	2:17:00	1:13:00	4:00:00	1.00.34	1.15.00	2.49.00	3.19.00	2.16.13	15.53.34
NR ALLENAMENTI CORSA	4	4	4	4	5	4	2	3,9	27,0
KM CORSA	83,50	68,0	61,20	80,70	72,60	84,70	84,40	76,4	535,1
DISTANZA MEDIA X ALLENAMENTO	20,88	17,0	15,30	20,18	14,52	21,18	42,20	21,61	
TOT D+ CORSA	3200,0	3080,0	1130,0	3290,0	2080,0	4375,0	4840,0	3.142	21.995
AVG FCM	no cardio	no cardio	143	no cardio	no cardio	134		138,50	MEDIA D+ /WO
AVG PACE RUN	08:23,0	0.07.53	0:06:13	0:08:13	0:06:10	0:08:59	0:08:33	0.07.46	814,63
% ALLENAMENTI POSITIVI (+)	50,00%	60,00%	83,33%	80,00%	83,33%	100,00%	60,00%	73,81%	POSITIVI
% ALLENAMENTI NEUTRI (=)	33,33%	40,00%	16,67%	0,00%	16,67%	0,00%	40,00%	20,95%	NEUTRI
% ALLENAMENTI NEGATIVI (-)	16,67%	0,00%	0,00%	20,00%	0,00%	0,00%	0,00%	5,24%	NEGATIVI
PESO	69,5	69,0	69,0	69,0	69,0	68,0	67,0	-2,5	DIFF.PESO INIZIO/FINE
TOT UI DIE INTAKE	40,4	41,4	40,0	39,0	41,6	41,6	37,7	40,2	
BASALE DIE INTAKE	16,0	16,4	15,3	15,7	15,0	14,9	13,4	15,2	
% basal	39,6%	39,7%	38,2%	40,3%	36,1%	35,7%	35,6%	37,88%	
BOLO DIE INTAKE	24,4	25,0	24,7	23,3	26,6	26,7	24,3	25,0	
% bolus	60,4%	60,3%	61,8%	59,7%	63,9%	64,3%	64,4%	62,12%	
RAPPORTO I:CHO (IN FIERI)	10,7	11,7	12,0	11,7	11,7	12,0	11,3	11,6	
BOLO TEORICO	27,5	26,3	24,1	25,0	26,5	25,2	28,3	26,1	TOT CHO/UI BOLO
DIFFERENZIALE BOLO EFF/TEO	11,24%	4,82%	-2,42%	7,01%	-0,23%	-6,10%	14,14%	4,07%	verifica i:cho
AVG CHO DIE	293,6	306,4	289,6	292,1	309,3	302,1	320,6	302,0	11,6
CHO AF PRO ORA (CORSA)	19,4	15,8	8,7	13,4	15,3	13,3	20,6	15,2	*media d+/k
CHO AF PRO KM* (CORSA)	2,2	1,4	0,7	1,2	1,3	1,2	1,5	1,4	41,1
MEDIA CHO SPORT DIE (CORSA)	45,2	23,5	11,0	24,7	19,0	26,3	61,8	30,2	
MEDIA BG GENERALE	117,8	116,1	119,4	113,6	132,4	125,8	135,3	122,9	
MEDIA BG SPORT (PRE-IN-POST)	127,7	123,9	121,8	114,8	135,0	138,6	144,7	129,5	
MEDIA TIMING ULTIMO BOLO DA INIZIO AF	3.37.00	2.53.45	2.52.30	4.37.30	3:14:00	3:53:20	4:13:45	3.37.24	
MEDIA BG RISVEGLIO	101,8	93,0	83,5	113,9	137,0	109,8	139,3	111,2	
MEDIA BG AL CORICARSI	121,0	108,7	140,0	123,2	108,2	137,0	137,0	125,0	
MEDIA BG POSTPRANDIALI	125,4	122,5	129,2	108,7	138,2	124,6	116,6	123,6	
MEDIA BG PREPRANDIALI	82,3	102,5	102,7	109,6	131,4	120,0	140,3	112,7	
MEDIA INIEZIONI DIE (BASE 5)	5,3	5,6	5,7	5,4	6,3	6,4	5,9	5,8	
MEDIA CONTROLLI GLICEMIA DIE	6,3	6,0	6,4	5,4	6,1	8,1	8,6	6,7	47,0
% IPO SU BASE SETTIMANALE	9,30%	9,52%	9,09%	5,41%	9,30%	3,57%	5,08%	7,33%	
% IPER SU BASE SETTIMANALE	9,30%	4,76%	9,09%	5,41%	13,95%	17,86%	16,95%	11,05%	