

SETT.	1	DAL	02/01/2017	AL	08/01/2017
-------	----------	-----	------------	----	------------

MICHELE TESSARI		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
------------------------	--	------------------	------------------	------------------	------------------

ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	12.30	18.00		
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM	7,6	15		
	DURATA COMPLESSIVA	44' 30"	01:31:37		

GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA	167	102		
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	98	85		
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO		194 2h dopo		
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				

INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	Miele, 5 CHO	Torrone 15 CHO		
	DURANTE ALLENAMENTO		5 CHO caramelle dopo 30 e dopo 60 minuti		
	POST ALLENAMENTO	Riso integrale 80CHO	cena senza carboidrati, solo le proteine nel pollo		

INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	8.00	15.40		
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	9	4		
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	6	0 (riduzione di 5)		
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				

SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
---	--	--	--	--	--

ANNOTAZIONI					

SETT.	2	DAL	09/01/2017	AL	15/01/2017
-------	----------	-----	------------	----	------------

MICHELE TESSARI		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	18.20	19.30	18.40	12.30
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM	10	4,8	9,8	10,5
	DURATA COMPLESSIVA	01:00:30	22:17	01:01:55	01:03:30
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA	161	258	75	320
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	78	213	87	79
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO			114	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	10 cho torrone		10 CHO bibita + 20 CHO torrone	
	DURANTE ALLENAMENTO	5 cho caramelle dopo 30 min.			
	POST ALLENAMENTO	Sushi	40 CHO pane + cena	cena 40 CHO	60 CHO focaccia
INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	16.30	13	15.30	10.30
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	3	6	2,5	6 di cui 4 per correggere una iper di 335
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	10, invece di 13	5	3, ho ridotto di 2	5, ridotto di 1
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO				
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
TERAPIA INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO				
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
TERAPIA INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO				
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
TERAPIA INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO				
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
TERAPIA INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO				
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
TERAPIA INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO				
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
TERAPIA INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO				
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
TERAPIA INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO				
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
TERAPIA INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO				
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
TERAPIA INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO				
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
TERAPIA INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO				
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
TERAPIA INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
ANNOTAZIONI					