SETT.	1	DAL	02/01/2017	AL	08/01/2017
PAOLO TANCREDI		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	16.30	7.00	7.30	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	progressivo	medio	lungo	
	KM	10	10	13	
	DURATA COMPLESSIVA	60	60	75	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)		200	95	
	A INIZIO SEDUTA	150	195	150	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	100	100	105	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	145 (perché a mezzanotte mi sono	75	150 - esagerato con panettone e	
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		positive	molto bene, glicemia alta al mattino perché ho cenato alle 3 del mattino (carboidrati) - forse lo stress o dormire male favorisce l'innalzamento della glicemia	le 8/10 ore successive all'allenamento, noto che la glicemia viene regolata meglio dall'organismo. Forse perché a carboidrati introdotto vanno a distribuirsi laddove sono stati utilizzati durante l'allenamento	
ANNOTAZIONI					