

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

| ANGELO CELLAI | | ALLENAMENTO N° 1 | ALLENAMENTO N° 2 | ALLENAMENTO N° 3 | ALLENAMENTO N° 4 |
|---|---|---|--|--|--|
| ALLENAMENTO | ORARIO INIZIO | 12.40 | 19:30 | 10:15 | 09:06 |
| | TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) | variazioni (sterrato - salita) | variazioni (2'+2')*10 | trail su neve | progressivo |
| | KM | 8 | 5 | 10 | 13 |
| | DURATA COMPLESSIVA | 40 | 30 | 80 | 69 |
| GLICEMIA | AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) | 85 | | 90 | |
| | A INIZIO SEDUTA | 110 | 110 | 180 | 160 |
| | DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio) | | | | |
| | AL TERMINE ALLENAMENTO | 120 | 190 | 200 | 110 |
| | 1 o 2 H POST ALLENAMENTO | | 180 | 200 | 150 |
| | 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 | | | | |
| INSULINICA TERAPIA | ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO | | | | |
| | UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) | | | | |
| | UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica) | | | | |
| | BASALE (indicare eventuale modifica in %) | basale minima da 2 ore prima (0,025 U/ora) | basale minima da 2 ore prima (0,025 U/ora) | basale minima da 2 ore prima (0,025 U/ora) | basale minima da 2 ore prima (0,025 U/ora) |
| SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO | | | | | |
| ANNOTAZIONI | Microinfusore + sensore dexcom G4. | Non ho fondo sufficiente a percorrere molti km anche a causa di metatarsalgia che per mesi ha condizionato i miei allenamenti. | | | |
| | Insulina giornaliera variabile fra le 10 e le 18 unità in funzione delle giornate (non lavorative o lavorative) e della durata/intensità delle attività svolte. | Dal 3 gennaio ho un plantare provvisorio per risolvere metatarsalgia che sarà sostituito a fine mese da un plantare definitivo. | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| SETT. | 2 | DAL | 09/01/2017 | AL | 15/01/2017 |
|---|--|---|-------------------------|--|---|
| ANGELO CELLAI | | ALLENAMENTO N° 1 | ALLENAMENTO N° 2 | ALLENAMENTO N° 3 | ALLENAMENTO N° 4 |
| ALLENAMENTO | ORARIO INIZIO | 17:30 | 18:10 | 17:30 | 19:34 |
| | TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) | ripetute lunghe | medio | fondo | fondo |
| | KM | 11 | 10 | 10,5 | 15,1 |
| | DURATA COMPLESSIVA | 50 | 49 | 54 | 75 |
| GLICEMIA | AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) | | | 153 | |
| | A INIZIO SEDUTA | 99 | 77 | 140 | 80 |
| | DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio) | 115 | 100 | 175 | 60 |
| | AL TERMINE ALLENAMENTO | 107 | 82 | 125 | 57 |
| | 1 o 2 H POST ALLENAMENTO | | 127 | | 190 |
| | AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata) | | | | 88 |
| INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento) | PRE ALLENAMENTO | 15 g cho 10' prima | 30 g cho 10' prima | 15 g cho 5' prima | cena + 30 gr cho 5' prima |
| | DURANTE ALLENAMENTO | | | | 15 gr cho |
| | POST ALLENAMENTO | | | | 1,4 u in 3 boli nell'ora successiva |
| INSULINICA TERAPIA | ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO | | | | 18:50 |
| | UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) | | | | 0,2 |
| | UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica) | | | | |
| | BASALE (indicare eventuale modifica in %) | basale minima da 2 ore prima (0,025 U/ora) | Stop basale 10' prima | basale minima da 50' prima (0,025 U/ora) | Stop basale 30' prima |
| SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO | | | | | Molto stanco prima di partire perché sia sabato che domenica ero stato tante ore in movimento. La cena immediatamente prima non ha facilitato: digestione bloccata e glicemia non è salita come mi aspettavo facesse. Alla fine |
| ANNOTAZIONI | Nel periodo Natale-Epifania sono riuscito a migliorare il compenso riducendo mediamente l'insulina giornaliera sulle 8/13 unità - nessuno stravizio e ore di camminata ogni giorno oltre a qualche corsetta. Raccolgo i risultati in questa prima settimana lavorativa con allenamenti più intensi e continuativi, compatibilmente col lavoro. | Negli ultimi 7 giorni coperto un chilometraggio sufficiente pur senza lunghi significativi. Da ora in poi devo inserire almeno un lungo a settimana in ottica maratona. | | | |
| | Con la ripresa del lavoro il fabbisogno di insulina giornaliera è riaumentato di 2-3 unità. | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| SETT. | 3 | DAL | 16/01/2017 | AL | 22/01/2017 |
|--|---|---|--|---|--|
| ANGELO CELLAI | | ALLENAMENTO N° 1 | ALLENAMENTO N° 2 | ALLENAMENTO N° 3 | ALLENAMENTO N° 4 |
| ALLENAMENTO | ORARIO INIZIO | 19:59 | 18:23 | 17:45 | 09:30 |
| | TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) | ripetute brevi in salita | medio | medio | gara |
| | KM | 7,5 | 13,8 | 9 | 22,3 |
| | DURATA COMPLESSIVA | 41 | 66 | 45 | 108 |
| GLICEMIA | AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) | | | | 104 |
| | A INIZIO SEDUTA | 110 | 81 | 164 | 148 |
| | DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio) | 133 | 98 | | 176 |
| | AL TERMINE ALLENAMENTO | 78 | 73 | 89 | 150 |
| | 1 o 2 H POST ALLENAMENTO | 165 | 176 | 76 | |
| | AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata) | 108 | 97 | | 104 |
| | | | | | |
| INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento) | PRE ALLENAMENTO | cena | 35 gr cho pre gara enervit + caramelle | 14 g cho | 32 gr cho |
| | DURANTE ALLENAMENTO | | 35 gr cho liquido | | 50 gr cho |
| | POST ALLENAMENTO | | 1 u in due boli da 0,5 a 30' di distanza | 10 g cho | |
| INSU LINICA TERAPIA | ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO | 16:00 | 15:10 | 15:15 (corretto 200 in salita) | 05:45 |
| | UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) | 0,4 | 0,3 | 0,7 | 0,4 |
| | UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica) | | | 1,5 | 2,5 |
| | BASALE (indicare eventuale modifica in %) | sospesa 100' prima | 0,037/ora da 45' prima | 0.037/ora da 2:30' prima | ridotta a 0,025 u/ora 210' prima |
| SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO | | I soliti dolori ai piedi. Forza scarsa. Vento molto fastidioso e freddo. Avrei voluto terminare con corsa defaticamento ma causa glicemia bassa ho terminato con 10' di passo. | Prima corsa col plantare nuovo. Fastidio il mattino dopo al piede sinistro. Ottimo ritmo ma le glicemie sempre troppo vicine alla ipo. | corsa facile in vista della gara di domenica. Plantare da corsa ok ma da scarpe normali assolutamente sbagliato! | Manca fondo e forza rispetto alle condizioni migliori. Il fastidio ai piedi è stato contenuto. |
| ANNOTAZIONI | Sono sempre su valori troppo bassi, a volte costretto a fermarmi prossimo all'ipo. Devo integrare di più e partire con glicemie maggiormente in salita. | | | | |
| | Problema metatarsalgia prevalentemente piede sinistro: verificare se con i plantari che uso dal 18/01 il problema rientra. Problema polpaccio destro: venerdì 20/01 massaggio. Prima della gara di domenica massaggio con olio all'arnica. | | | | |
| | | | | | |

| SETT. | 4 | DAL | 23/01/2017 | AL | 29/01/2017 |
|---|--|--|---|--|---|
| ANGELO CELLAI | | Totale km settimana: 52 | | | |
| | | ALLENAMENTO N° 1 | ALLENAMENTO N° 2 | ALLENAMENTO N° 3 | ALLENAMENTO N° 4 |
| ALLENAMENTO | ORARIO INIZIO | 06:04 | 05:59 | 15:30 | 12:49 |
| | TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) | defaticante | defaticante (lento) | fartlek | medio |
| | KM | 12,4 | 10 | 11,7 | 18 |
| | DURATA COMPLESSIVA | 61 | 58 | 55 | 90 |
| GLICEMIA | AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) | 130 | 147 | | |
| | A INIZIO SEDUTA | 125 | 156 | 146 | 115 |
| | DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio) | 118 | 140 | 130 | 180 |
| | AL TERMINE ALLENAMENTO | 112 | 103 | 102 | 108 |
| | 1 o 2 H POST ALLENAMENTO | 150 | 174 | 133 | 230 |
| | AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata) | | | | 68 |
| INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento) | PRE ALLENAMENTO | colazione 400 cc latte + 70 gr biscotti (40 cho). No insulina. | colazione 400 cc latte + 70 gr biscotti (40 cho). No insulina. | avevo pranzato 3 ore prima facendo un piccolo bolo e subito dopo fatto un'ora di camminata. | Pranzo |
| | DURANTE ALLENAMENTO | | | | |
| | POST ALLENAMENTO | | 0,7 u | 0,5 u | 1,5 u |
| INSU LINICA TERAPIA | ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO | cena giorno precedente | | 12:15 | |
| | UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) | 2 | | 0,4 u | |
| | UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica) | 0,7 (sono per la colazione fatta prima dell'allenamento) | | | |
| | BASALE (indicare eventuale modifica in %) | 0,1 u/ora dalle 4:00 alle 8:00 | 0,1 u/ora dalle 4:00 alle 8:00 | 0,17 da tre ore prima | 0,3 dalle 10 e 0,13 dalle 12 a fine allenamento |
| SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO | | Gambe indolenzite per la gara di domenica - più fastidio al polpaccio destro che ai piedi - In questo allenamento le glicemie sono andate particolarmente bene. Proverò qualche altra volta la basale a 0,1 u invece che a 0,025 u, anche in allenamenti più lunghi. | Corsa in compagnia e quindi fatta più lenta del solito. Comunque va bene visto che avevo accumulato stanchezza. | Vaccino antiinfluenzale la mattina. Corsa dopo camminata post pranzo. Buone sensazioni: riuscivo a recuperare in corsa senza rallentare sotto i 5'00"/km | Escursione in montagna prima di pranzo e corsa subito dopo pranzo. Alla fine ero molto stanco ed infatti fino al mattino successivo ho continuato a fare piccole correzioni per impedire la salita. |
| ANNOTAZIONI | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| SETT. | 5 | DAL | 30/01/2017 | AL | 05/02/2017 |
|---|--|--|--|--|--|
| ANGELO CELLAI | | Totale km settimana: 48 | | | |
| | | ALLENAMENTO N° 1 | ALLENAMENTO N° 2 | ALLENAMENTO N° 3 | ALLENAMENTO N° 4 |
| ALLENAMENTO | ORARIO INIZIO | 06:00 | 19:19 | 06:01 | 17:33 |
| | TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) | defaticamento | medio | lento | medio |
| | KM | 10,3 | 8,4 | 10,4 | 19,4 |
| | DURATA COMPLESSIVA | 56 | 39 | 54 | 93 |
| GLICEMIA | AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) | 128 | | 138 | |
| | A INIZIO SEDUTA | 125 | 138 | 142 | 186 |
| | DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio) | | | | 80 |
| | AL TERMINE ALLENAMENTO | 92 | 93 | 115 | 84 |
| | 1 o 2 H POST ALLENAMENTO | 172 | 180 | 230 | 189 |
| | AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata) | | | | 113 |
| INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento) | PRE ALLENAMENTO | colazione 400 cc latte + 70 gr biscotti (40 cho). No insulina. | Cena subito prima con basale ridotta | colazione 400 cc latte + 70 gr biscotti (40 cho). No insulina. | 15 gr cho |
| | DURANTE ALLENAMENTO | | | | 20 gr cho |
| | POST ALLENAMENTO | 0,6 u + 10 gr cho - poi ne ho dovuta aggiungere ancora 1 u | 2 u immediatamente dopo. Basale ripristinata a 0,4 u/ora | 1,5 u e basale ripristinata a 0,4 u/ora | 1,5 u e basale ripristinata a 0,4 u/ora |
| INSU TERAPIA LINICA | ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO | 02:20 | | | 15:00 |
| | UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) | 0,3 | | | 0,3 u |
| | UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica) | | | | |
| | BASALE (indicare eventuale modifica in %) | ridotta a 0,1 u/ora dalle 4:00 alle 8:00 | ridotta a 0,1 u/ora dalle 18:00 alle 20:00 | ridotta a 0,1 u/ora 4:00-5:55 poi finita insulina | ridotta a 0,1 u/ora 15:00-19:30 |
| SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO | | Corsa tranquilla in compagnia. Avrei potuto/dovuto fare di più in ottica maratona ma il tempo manca. | Secondo allenamento giornaliero. Stanco per la corsa della mattina e concluso prima dei 10 km per evitare rischio contrattura. Buona velocità. | Corsa tranquilla in compagnia. Una volta tornato a casa e cambiato set del micro stavo oltre 200. Ieri massaggio decontratturante ai polpacci. Qualche sprint. Alla fine il passo è stato migliore di quanto avevo pensato | causa pessime condizioni meteo ho corso meno e più velocemente del dovuto... Continuo a trascurare il fondo! |
| ANNOTAZIONI | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| SETT. | 6 | DAL | 06/02/2017 | AL | 12/02/2017 |
|---|--|---|--|------------------|---|
| ANGELO CELLAI | | Totale km settimana: 52 | | | |
| | | ALLENAMENTO N° 1 | ALLENAMENTO N° 2 | ALLENAMENTO N° 3 | ALLENAMENTO N° 4 |
| ALLENAMENTO | ORARIO INIZIO | 05:30 | 06:00 | | 10:30 |
| | TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) | progressivo | lento | | Lungo |
| | KM | 14 | 11 | | 27,5 |
| | DURATA COMPLESSIVA | 73 | 60 | | 138 |
| GLICEMIA | AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) | 124 | 231 | | 121 |
| | A INIZIO SEDUTA | 162 | 214 | | 128 |
| | DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio) | | 144 | | 110 |
| | AL TERMINE ALLENAMENTO | 95 | 88 | | 89 |
| | 1 o 2 H POST ALLENAMENTO | 138 | 140 | | 220 |
| | AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata) | | | | 90 |
| INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento) | PRE ALLENAMENTO | colazione 40 gr cho | colazione 20 gr cho | | 25 g cho |
| | DURANTE ALLENAMENTO | | | | 70 g cho |
| | POST ALLENAMENTO | | | | |
| INSU LINICA TERAPIA | ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO | | 04:20 | | 0,3 |
| | UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) | | 0,4 u | | 07:30 |
| | UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica) | | | | |
| | BASALE (indicare eventuale modifica in %) | passato da 0,4 a 0,1 u/ora 2 ore prima allenamento | passato da 0,4 a 0,1 u/ora un'ora prima allenamento | | da 0,4 a 0,1 a 0 u/ora |
| SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO | | Bene. Tirato fin troppo l'ultimo km rispetto ad un vero progressivo. Al momento sarò al 90% della forma. Bisogna lavorare per recuperare nel tempo disponibile. | Stanco. Cena abbondante la sera prima al ristorante. La notte passata sopra ai 220 | | Ancora non ci siamo. Mi manca la capacità di correre a lungo. Anche i piedi, superato un certo chilometraggio, iniziano a soffrire. |
| ANNOTAZIONI | Tosse insistente che sta peggiorando dalla scorsa settimana. Stanco per troppe ore al lavoro e sonno difficile. | | | | |
| | Spero di sconfiggere questa tosse il prima possibile perché mi toglie forza e mi rende difficile allenarmi adesso che dovrei aumentare il carico | | | | |
| | Il lungo di domenica non è andato bene. Mi è mancato il fondo | | | | |

| SETT. | 7 | DAL | 13/02/2017 | AL | 19/02/2017 |
|---|--|---|---|--|--|
| ANGELO CELLAI | | Totale km settimana: 58 km | | | |
| | | ALLENAMENTO N° 1 | ALLENAMENTO N° 2 | ALLENAMENTO N° 3 | ALLENAMENTO N° 4 |
| ALLENAMENTO | ORARIO INIZIO | 19:30 | 05:58 | 09:21 | 09:26 |
| | TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) | medio | lento | medio | medio |
| | KM | 12 | 11,2 | 14,2 | 21 |
| | DURATA COMPLESSIVA | 59 | 59 | 69 | 102 |
| GLICEMIA | AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) | | 121 | 75 | 120 |
| | A INIZIO SEDUTA | 128 | 130 | 154 | 128 |
| | DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio) | 165 | | | 198 |
| | AL TERMINE ALLENAMENTO | 114 | 145 | 82 | 144 |
| | 1 o 2 H POST ALLENAMENTO | 160 | 110 | 120 | 110 |
| | AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata) | 120 | | | |
| INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento) | PRE ALLENAMENTO | | colazione - 40 g cho | colazione 30 g cho + camminata di un'ora | colazione 30 g cho |
| | DURANTE ALLENAMENTO | | | | 22 gr maltodestrine dopo 60' |
| | POST ALLENAMENTO | Bolo 1,2 u | Bolo 0,6 u | Bolo 1,4 u | bolo 1,2 u |
| INSU LINICA TERAPIA | ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO | | 04:20 | | |
| | UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) | | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| | UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica) | | | | |
| | BASALE (indicare eventuale modifica in %) | 0,1 u/ora a partire dalle 18:50 | 0,1 u/ora a partire dalle 4:00 | 0,1 u/ora a partire dalle 7:00 | Per errore 0 u/ora nei primi 60'. 0,1 u + 0,1 u/ora a seguire |
| SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO | | Buone. Nonostante ieri avess fatto con difficoltà 27,5 km, oggi ho corso in relax con ultimo km tirato sotto ai 4'30" | Ok. Passate meno di 10 ore dall'allenamento precedente. Corso in compagnia ad un ritmo lento ma sentivo che le gambe mi avrebbero permesso di dare di più | Allenamento un po improvvisato. Svolto su un percorso impegnativo tenendo d'occhio il cardio in modo di restare fra i 150 ed i 160 bpm (83%/89%) | Svolto su un percorso impegnativo tenendo d'occhio il cardio in modo di restare fra i 150 ed i 160 bpm (83%/89%) |
| ANNOTAZIONI | Mercoledì e giovedì fermo per esami del sangue. La settimana comunque è andata e gli ultimi due allenamenti sono scorsi meglio del previsto. | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | 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 | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |