

SETT.	1	DAL	01/01/17	AL	08/01/17		
ANTONIO PILIA		Domenica 01/01	Martedì 03/01	Mercoledì 04/01	Giovedì 05/01	Venerdì 06/01	Sabato 07/01
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5	ALLENAMENTO N° 6	ALLENAMENTO N° 7
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	10.00	19.00	18.45	20.00	12.00	11.00
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	fondo lungo lento	ripetute salite 10 x 100 più 2000 mt. a ritmo impegnativo 7'27"	corsa in pista : 5 x 1000 3'56"-3'51"-3'46"-3'41"-3'32" REC 1'30"/2' /2'30"	8 km di corsa di scarico	ripetute brevi 10 x 200 mt - 41" lavoro 1' rec	corsa lunga in progressione 14 km in 59'
	KM	20	6	12	8	6	1+14
	DURATA COMPLESSIVA	1h40'	45'	1h15'	38'	50'	1H04'
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	180					
	A INIZIO SEDUTA	155	133	142	135	130	110
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	1 h dopo 109					
	AL TERMINE ALLENAMENTO	94	115	108	177	85	100
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	88		mezz'ora dopo la fine 170 poi è			
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)						
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO						DUE CROISSANT MARMELLATA
	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	TOTALI KM PERCORSI NELLA SETTIMANA: 67						

SETT.	2						
ANTONIO PILIA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5	ALLENAMENTO N° 6	ALLENAMENTO N° 7
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO						
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)						

ALLENAMENTO	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							

SETT.	3						
ANTONIO PILIA	ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5	ALLENAMENTO N° 6	ALLENAMENTO N° 7	
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						

G	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							

SETT.	4						
ANTONIO PILIA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5	ALLENAMENTO N° 6	ALLENAMENTO N° 7
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						
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)						
	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							

SETT.	5						
ANTONIO PILIA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5	ALLENAMENTO N° 6	ALLENAMENTO N° 7
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)						

TER	BASALE (indicare eventuale modifica in %)						
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO							
ANNOTAZIONI							

SETT.	6						
ANTONIO PILIA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5	ALLENAMENTO N° 6	ALLENAMENTO N° 7
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 <small>(quantità di CHO e tipo di alimento)</small>	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	

SETT.	7						
-------	----------	--	--	--	--	--	--

ANTONIO PILIA	ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5	ALLENAMENTO N° 6	ALLENAMENTO N° 7
----------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

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 <small>(quantità di CHO e tipo di alimento)</small>	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						
---	--	--	--	--	--	--

NOTAZIONI	

AN I	
------	--

SETT.	8	DAL	19/02/17	AL	25/02/17		
-------	----------	-----	----------	----	----------	--	--

ANTONIO PILIA

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5	ALLENAMENTO N° 6
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	domenica 19/2 ore 9,30	lunedì 20 ore 19	martedì 21/2 ore 20,30	mercoledì 22/2 ore 19,30	giovedì 23/2 ore 15,30	venerdì 6/1 ore 12
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	fondo lungo	breve veloce	ripetute in salita: 2 x 8 x 60 rec. corsetta fino alla ripartenza e 2' tra le 2 serie, più 1500 mt. in 5'35". Rientro a casa corsa leggera 1,5 km	corsa in pista : 4 x 1000 (3'40"-3'38"-3'34"-3'27" + 2 x 400 (1'21" - 1'18") REC 2' da fermo	corsa in pista 1000(3'48")-1500(5'43")- 2000(7'38")- 3000(11'49")- 2000(7'42")-1500(5'55")- 1000(3'46") rec. 2'30"/3'	ripetute brevi 10 x 200 mt - 41" lavoro - 1' rec
	KM	32	8	6,5	9	15	8,5
	DURATA COMPLESSIVA	2h32'	35'	45'	1h	1h19'	1h
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	300					
	A INIZIO SEDUTA		145	150	160	134	155
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)						
	AL TERMINE ALLENAMENTO	180	120	125	118	126	120
	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	un bustina enervit carbogel al km 18				una barretta di enervit 21 cho prima dell'attività	
	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 %)						
	SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO	bene per i primi 28 km - passaggio al km 14 in 1h07' - passaggio al km 28 in 2h11' - crollo negli ultimi 4 - ultimi 2 km (10'46" - 150 bpm) - bpm medi 155					

ANNOTAZIONI	TOTALI KM PERCORSI NELLA SETTIMANA: 92

SETT.	9						
ANTONIO PILIA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5	ALLENAMENTO N° 6	ALLENAMENTO N° 7
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							

SETT.	10						
ANTONIO PILIA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5	ALLENAMENTO N° 6	ALLENAMENTO N° 7
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							

SETT.	11						
ANTONIO PILIA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5	ALLENAMENTO N° 6	ALLENAMENTO N° 7
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							

SETT.	12						
ANTONIO PILIA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5	ALLENAMENTO N° 6	ALLENAMENTO N° 7
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							

