

SETT.	1	DAL	09/01/2017	AL	15/01/2017
BIAGIO BARLETTA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
		ORARIO INIZIO	10/01/2017 05:30	14/01/2017 09:30	14/01/2017 11:10
ALLENAMENTO	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Fondo Progressivo da 5'40" a 3x3000 m (RG-20") + 1 km rec (RG: 10")	Ripetute: 3x3000 m (RG-20") + 1 km rec (RG: 10")	Nuoto stili vari + solo gambe solo braccia	Lungo a Ritmo Gara
	KM	15	13	2	21
	DURATA COMPLESSIVA	1h 23'	1h 07'	1h	1h 55"
	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	175	116		144
GLICEMIA	A INIZIO SEDUTA	175	150	150	160
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	dopo 30 min 180	dopo 30 min 163	non disponibile *	118 dopo 30 min 90 dopo 60 min * 70 dopo 90 min
	AL TERMINE ALLENAMENTO	129	126	172	77
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	193 dopo 1h 209 dopo 2h	183 dopo 1h 172 dopo 2h	269 *** dopo 1h 249 dopo 2h	138 dopo 1h 146 dopo 2h
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	114	116	116	
	PRE ALLENAMENTO	solo caffè	solo caffè	20g cho (banana più 100ml latte)	20g cho (20 grammi pane integrale + 10g marmellata s/x + 100ml
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	DURANTE ALLENAMENTO	40mg glucosio metà seduta con sensore che segnalava discesa *	nulla	20cho succo **	dopo 1h * 40mg glucosio per rialzare glicemia a 90 in discesa 25 ml gel maltrodestrine/fruttosio/destroso (22,5g cho) come sfondo
	POST ALLENAMENTO	50g cho (una banana più brioches integrale + 200ml latte)	20g cho (banana più 100ml latte)	100 cho pranzo (pasta 100g pane 20g grana carote 30g cioccolato fondente)	15 cho banana
	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	19:30 sera precedente (cena)	20:00 sera precedente (cena)	20:00 sera precedente (cena)	21:30 (cena)
TERAPIA INSULINICA	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	Bolo 5U immediate + 2U in 4h	Bolo 4U immediate + 1U in 4h	Bolo 4U immediate + 1U in 4h	3U
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	3U antirimbalzo ** 3U per colazione (nessuna modifica) **	3U antirimbalzo 7U per pranzo (riduzione 20%)	3U antirimbalzo 7U per pranzo (riduzione 20%)	3U antirimbalzo 5.5 U pranzo (riduzione 20%)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	Basale 50% 2 ore prima - 0% per un'ora di allenamento	Basale 50% 3 ore prima - 0% per un'ora di allenamento	Nelle 5 ore prima: 3 ore a 50% 2 ore a 0% 0% per 1 ora durante	5% 90 min durante allenamento Riduzione meno 95%
	SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO	Nessuna sofferenza intestinale Progressione senza sofferenza al cambio di ritmo	Nessuna sofferenza intestinale Progressione senza sofferenza al cambio di ritmo	Nessuna sofferenza intestinale Buona tenuta doppio allenamento	Nessuna sofferenza intestinale Buona tenuta del ritmo assegnato in finale cosce affaticate probabilmente a causa del doppio
ANNOTAZIONI	RG Ritmo Gara = 5'35" min/Km tarato con test 3 x 5000 a 4'57" (3 min recupero riposo) Terapia con microinfusore Medtronic 640G + sensore Enlite II Basale 32 U (più alta da Ottobre 2016 - 21 U - per via della terapia per morbi do Chron Media CHO 200g dia Rapporti ins/cho Sensibilità insulinica 1/40 Altezza 178cm peso 76.5 Kg	Sonno buono 7 ore * Il sensore segnava 82 in discesa al termine allenamento ma la capillare era 129 pertanto credo che l'integrazione di glucosio non servisse ** Il mattino in questo momento è per me moto critico in quanto prendo il cortisone al mattina e le glicemie alzano in modo imprevedibile in questi ultimi giorni pertanto anche per via del glucosio assunto durante l'allenamento ho dovuto abbondare col bolo antirimbalzo e non ridurre il bolo pasto successivo solito riduco del meno 20%)	ALLENAMENTO 2 e 3 CONSECUTIVI Sonno buono 9 ore * sensore sul braccio in piscina non funziona ** mi sentivo debole e ho preso il succo anche se non avevo il valore della glicemia *** normalmente faccio il bolo antirimbalzo mentre sto facendo le ultime vasche (ma tengo il sensore sulla natca dunque funziona) perché il nuoto mi provoca un rialzo velocissimo Oggi ho atteso di vedere la glicemia	Sonno molto buono di 10 ore prima dell'allenamento	

SETT.	2	DAL	16/01/2017		AL	22/01/2017
BIAGIO BARLETTA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5
		ALLENAMENTO	ALLENAMENTO	ALLENAMENTO	ALLENAMENTO	ALLENAMENTO
A ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	05:30	20:15	18:45	12:45	09:00
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Ripetute corsa: 3. 10x1000 m (RG-25") + 400 m di rec. (RG+10")	Nuoto 9 x 250 mt	Lungo Progressivo corsa: Riscaldamento 2/3 RG 1/3 RG-10"	Lungo progressivo bici	Lento + lungo progressivo
	KM	14	2,25	20	81	26
	DURATA COMPLESSIVA	1h 14"	1h	1h 45'	2h 55"	2h 30"
G LICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	137				126
	A INIZIO SEDUTA	134	199	248	130	189
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	30 min dopo 87 60 min dopo 66 *	*	30 min dopo 151 60 min dopo 177	30 min dopo 24: 60 min dopo 164 90 min dopo 221	213 dopo 30 min 194 dopo 60 min 151 dopo 90 min
	AL TERMINE ALLENAMENTO	111	116	152	105	80
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	1h dopo 197 2h dopo 151		1h dopo 169 2h dopo 257	1h dopo m 72 2h dopo 136	150
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)		98	112	126	222
I NTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	15g cho (200ml latte con 5g zucchero di canna)	20g cho complessi	niente	30g cho (banana + caffè con 5g zucchero di canna)	caffè
	DURANTE ALLENAMENTO	dopo 30 min 80g glucosio	niente	20g glucosio dopo 30 min * dopo 45' 25 ml gel maltrodestrine/fruttosio/destrisi o (22,5g cho) come sfondo endurance (test gel da assumere ogni 10Km in Maratona)	dopo 90 min 20 g glucosio dopo 150 min 20 g glucosio	20g glucosio dopo 60 min gel 22,5g cho dopo 60 min 20g glucosio dopo 120 min
	POST ALLENAMENTO	70g cho (6 biscotti da 10 g cho cad. + 200ml latte)	90g cho (crostini integrali tonno - formaggio - cioccolato)	90 g cho (patate polipo pane integrale banana cioccolato)	90 g cho (patate tacchino pane integrale mela cioccolato)	90 g cho (coniglio polenta gallette farro formaggio)
I NSULI	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	19:00 sera precedente (cena)	13:00 (pranzo)	13:00 (pranzo)	08:00 (colazione)	22:00 sera precedente (cena)
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	4.6 U bolo normale 2.225 U bolo prolungato in 4 ore	10	8,7	3,3	4,5
T ERAPIA	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	3 U bolo antitimbalo + 2 U bolo colazione (riduzione 20%)	4 (riduzione meno 20%)	4 antirimbalo 5.5 cena (riduzione meno 20%)	3 antirimbalo 2.5 pranzo (riduzione 20%)	3 antirimbalo 5 pranzo (riduzione 20%)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	DIMENTICATA RIDUZIONE BASALE PRIMA !!!! Basale 0% durante	50% 2 ore prima Micro staccato durante	0% 1 ora prima 50% primi 30 min allenamento 0% secondi 30 min allenamento	0% 2 ore prima allenamento dalle 12:43 alle 15:38 0% primi 30" poi 100% per 90" * poi 0% per 60 min sino a termina	50% 2 ore prima 100% primi 60 min 0% secondi 90 min
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Nessuna difficoltà a mantenere il ritmo RG -25" nei 10 x 1000 Sofferenza gastrintestinale ** Difficoltà a mantenere RG+10" nei 4x400 recuperi	Buona tenuta di un ritmo sempre forzato	Buona tenuta nella progressione	Tenuta molto buona nella progressione sulla distanza	Gambe un po' dure per la biologia giorno prima e il gran freddo
A NNOTAZIONI	RG Ritmo Gara =5'35" min/Km tarato con test 3 x 5000 a 4'57" (3 min recupero riposo)					
	Terapia con microinfusore Medtronic 640G + sensore Enlite II Basale 32 U (più alta da Ottobre 2016 - 21 U - per via della terapia per morbi do Chron Media unità insulina giorno 45U Media CHO 200g dia Rapporti ins/cho Sensibilità insulinica 1/40 Altezza 178cm peso 76.5 Kg	* DIMENTICATA RIDUZIONE BASALE NELLE 2 ORE PRECEDENTI (quando mi alleno al mattino per applicare la riduzione attivo un profilo basale nel quale la sera prima riduco del 50% la basale nelle 2 ore precedenti l'allenamento). IER SERA NON HO ATTIVATO QUESTA BASALE ** MATTINA DIMENTICATO DI ASSUMERE PASTIGLIE TERAPIA MORBO DI CHRON	* MICRO STACCATO	* sensore 200 in forte discesa	* a causa del picco a 250	Pausa 15 min tra i primi 10Km a ritmo molto lento e i 16 Km a ritmo progressivo verso il ritmo gara

SETT.	3	DAL	23/01/2017	AL			29/01/2017
BIAGIO BARLETTA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5	ALLENAMENTO N° 6
		ORARIO INIZIO	20:15	13:15	05:20	09:20	11:00
ALLENAMENTO	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Nuoto	Corsa Fondo Progressivo	Corsa ripetute : 4. 3x5000 m (RG-10") rec. 1500 m FL (l'ultimo recupero non si fa)	Nuoto 500mt riscaldamento misti Stile libero 400+200+100+100+200+400 500mt pull buoy stile libero 100 stile defaticamento stile libero	bici progressivo	Lungo Progressivo
	KM	2,5	12	15 *	2,5	37	28
	DURATA COMPLESSIVA	1h	1h 04"	1h 23'	1h	1h 16'	2h 33"
	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	186		262	65	65	180
GLICEMIA	A INIZIO SEDUTA	206	182	250	247	205	232
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	dopo 30 min 98 *	177		dopo 30 min 244	dopo 30 min 222 dopo 1 h 153	dopo 30 min 24: dopo 60 min 175 dopo 90 min 158 dopo 120 min 27'
	AL TERMINE ALLENAMENTO	84	130	81	121	120	155
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	dopo 1 h 148 dopo 2 h 67	1h dopo 184 2h dopo 201	dopo 1 h 190 dopo 2 h 161	dopo 1 h 229 dopo 2 h 120	dopo 1h 124 dopo 2 h 176	dopo 1h 100 dopo 2 h 119
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)						
	PRE ALLENAMENTO	niente	15g cho (mela) 60 min prima	niente	40g cho (3 fette biscottate s/z e marmellata s/z 200 ml latte senza lattosio cannella orzo)	40g cho (succo e banana)	niente
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	DURANTE ALLENAMENTO	40g cho (succo di frutta) dopo 30 min	niente	40g cho (glucosio) dopo 60 min	niente	niente	40g cho (2 fiale glucosio) dopo 60' gel mix zuccheri 22,5g cho dopo 80'
	POST ALLENAMENTO	120g cho (pasta - pane integrale - prosciutto crudo carote - biscotti)	100g cho (pasta carote mela biscotti)	70 gcho (fette s/z con marmellata s/z latte senza lattosio cannella orzo)	40g cho (succo e banana)	90g cho (pasta pane integrale bistecca manzo tacchino grana zucchine biscotti)	succo 24 g cho
	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	15:15	08:22	20:00 sera precedente (cena)	09:45	11:30	09:00
TERAPIA INSULINICA	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	2	3,5	6 4 immediate 2 in 4 ore	1	1	1
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	3U antiribalzo 4U cena (riduzione 20%) 1U in 4 ore	1U anritibalzo 8U pranzo (riduzione 20%)	6.8 (riduzione 20%)		5 (riduzione 30%)	3 antiribalzo 4.7 (riduzione 20%)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	0% durante allenamento	50% 2 ore prima 0% durante allenamento	50% 2 ore prima ** 50% durante	50% 2 ore prima 50% durante	basale 0% un'ora prima	50% 2 ore prima 0% primi 90 min
	SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO	Inizio settimana molto stressante Buon allenamento liberatorio con buona media	Buon allenamento nessuna difficoltà a mantenere il ritmo progressivo finendo fresco	Buoni i primi 12 Km poi difficile a mantenere il ritmo a causa della siccità brusca della glicemia e della sofferenza intestinale	Buon ritmo	Buona progressione cedimento nel finale per glicemia in discesa : ERRORE fare bolo alle 11:30	Atleticamente molto bene con progressione da 5'40" a 5'20"
ANNOTAZIONI	RO ritmo gara 55-55 minuti/km tarato con test 5x5000 4'57" (3 min recupero riposo fermo) e mezza maratona 5'15"	* sensore funzionante in piscina perché posizionato su natica e micro all'interno dello slip vicino a sensore		*allenamento interrotto per brusca discesa delle glicemia e sofferenza intestinale. Il secondo recupero molto lento per cercare di recuperare energie ma nella terza serie dopo il 2° Km non riuscivo a tenere il ritmo ed ho preferito interrompere ** la riduzione basale quando mi alleno appena sveglio la attuo tramite modifica della basale. In questo caso la glicemia era alta la notte e non ho corretto ma mi sono dimenticato di ripristinare la basale piena	ALLENAMENTO IN SUCCESSIONE AD ALLENAMENTO 4 DI NUOTO	Picco inizio probabilmente adrenale o eccessiva riduzione basale 2 ore prima (da rivalutare prossima sessione mattutina) Probabilmente il boli 1U inizio potevo aspettare perché poi ho dovuto prendere 2 fiale glucosio. Secondo picco probabilmente adrenale a causa di assalto cane a metà percorso oppure dal gel preso (da rivalutare prossimo lungo)	
	Terapia con microinfusore Medtronic 640G + sensore Enlite II Basale 32 U (più alta da Ottobre 2016 - 21 U - per via di terapia per morbi do Chron Media unità insulina giorno 45 Media CHO 200g dia Rapporti ins/cho Notte 1/15 Pranzo 1/10 Pomeriggio 1/1 Sensibilità insulinica 1/40 Altezza 178cm peso 76.5 Kg						

SETT.	4	DAL	30/01/2017	AL	05/02/2017
BIAGIO BARLETTA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
A ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	18:15	09:00	08:45	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	FONDO MEDIO	FONDO PROGRESSIVO	LUNGHISSIMO LENTO	
	KM	10	12	32	
	DURATA COMPLESSIVA	55'	1h 05'	3h 02'	
G GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)		149	101	
	A INIZIO SEDUTA	243	145	169	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	dopo 30 min 171	dopo 30 min 160	dopo 1h 223 dopo 2 h 222	
	AL TERMINE ALLENAMENTO	119	89	147	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	dopo 1h 172 dopo 2 h 291	dopo 1 h 207 dopo 2 h 162	dopo 1h 86 dopo 2 h 137	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	149			
I INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	50g cho (succo)	30g cho (fette e marmellata s/z + latte)	30g cho (fette e marmellata s/z + latte)	
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	30g cho (glucosio) dopo 30 min	dopo 90 min 22,5g cho (del destrosio fruttosio maltodestrine)	
	POST ALLENAMENTO	80g cho (patate polipo banana)	20g cho (banana)	140g cho (pasta al forno torta)	
I INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	17:33	21:30 giorno precedente (cena)	10:30	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	2,6	6,2	1.1*	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	6,2	1 antiribalzo + 1 (riduzione 20%)	2.4 bolo antiribalzo 3.3 pranzo (riduzione 30%)	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	0% durante	meno 50% 2 ore prima 0% durante	50% 2 ore prima 10% 2 ore e mezza durante	
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Bene nessun problema legati all'herpex zoster	Nessun problema al cambio di ritmo	Molto buone Nessuna sofferenza intestinale né muscolare finale fresco in crescendo	
A ANNOTAZIONI	RG Ritmo Gara =5'35" min/Km tarato con test 3 x 5000 a 4'57" (3 min recupero riposo) Terapia con microinfusore Medtronic 640G + sensore Enlite II Basale 32 U (più alta da Ottobre 2016 - 21 U - per via della terapia per morbi do Chron Media CHO 200g dia Rapporti ins/cho Sensibilità insulinica 1/30 Altezza 178cm peso 75.5 Kg	Hepex Zoster con eruzioni e dolori dal 31/01 . Terapia con antivirale dal 02.02 . Glicemie in salita. Basale avevo ridotto da 33 a 30 per riduzione dose cortison e per morbo di Chron ma ora in valutazione rialzo basale. Primo allenamento Venerdì 03.02 sera	6 Km a 5'40" 3 Km a 5'30" 2 Km a 5'20" 1 Km a 5'	* bolo in corsa per poter assumere gel vista la glicemia 200 e la basale ridotta 10%	

SETT.	5	DAL	06/02/2017	AL	12/02/2017
BIAGIO BARLETTA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
A L L E N A M E N T O	ORARIO INIZIO	06:10	07:15	09:00	09:15
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	FONDO LUNGO	FONDO PROGRESSIVO	NUOTO	FONDO PROGRESSIVO
	KM	12	16	2	15
	DURATA COMPLESSIVA	1h 13'	1h 30'	60 min	1h e 25"
G L I C E M I A	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	150	238	238	175
	A INIZIO SEDUTA	150	270	250	177
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	dopo 30 min 70	dopo 30 min 211 dopo 60 min 208	dopo 30 min 314	164 dopo 30 min 151 dopo 60 min
	AL TERMINE ALLENAMENTO	89	231	302	141
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	140 2 h dopo	dopo 1 h 312 dopo 2 h 315	dopo 1 h 267 dopo 2h 198	135 dopo 1h 156 dopo 2h
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
I N T E G R A Z I O N E	PRE ALLENAMENTO	niente	niente	niente	30g cho (latte e brioche integrale)
	DURANTE ALLENAMENTO	40g glucosio dopo 30 min	niente	niente	20g cho (glucosio) dopo 30 min
	POST ALLENAMENTO	80 g cho (latte croissant pan cereali e marmellata)	niente	niente	niente
T E R A P I A I N S U L I N I C A	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	22:00 sera precedente (cena)	07:00	09:30	19:30 sera precedente
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	4	1	2	7,5
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	4,5		7.3 (riduzione 20%)	2 antiribalzo a fine allenamento + 6 per pranzo (riduzione 20%)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	0% durante	0% durante	100%	0% durante allenamento
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Buone ma ipo nel mezzo . Buona ripartenza	Buona tenuta del ritmo progressivo	Ritmo basso dopo 2 settimane di stop nuoto Ma gambe molto più reattive delle ultime sedute	4 Km lentissimi + 10 forzati a 5' al Km bene le gambe ma sensazione di stanchezza scuotamento e demotivazione . Interrotto allenamento dopo 15 Km
A N N O T A Z I O N I	RG Ritmo Gara =5'35" min/Km tarato con test 3 x 5000 a 4'57 " (3 min recupero riposo Terapia con microinfusore Medtronic 640G + sensore Enlite II Basale 32 U (più alta da Ottobre 2016 - 21 U - per via della terapia per morbi do Chron Media CHO 200g dia Rapporti ins/cho Sensibilità insulinica 1/30 Altezza 178cm peso 75.5 Kg	percorso da 4.3Km 2 Km discesa e 2 Salita	glicemia alta anche la notte no chetoni no riduzione basale piccolo bolo in partenza ma glicemia comunque sui 200	sessione di nuoto consecutiva alla corsa nessun bolo in partenza perché la glicemia sembrava scendesse invece si è alzata durante il nuoto nonostante il bolo a continuato ad essere alto e ho preferito interrompere la sessione a casa cambiato set e trovato sangue ed ematoma chetoni 0.9 poi rientrati a 0.1 dopo correzioni e idratazione	7 ore di buon sonno e buone glicemie ma fisicamente non recuperato allenamento giorno precedente

SETT.	6	DAL	13/02/2017	AL	19/02/2017	
BIAGIO BARLETTA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5
A ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	13:15	13:15	09:00	10:45	06:30
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	RIPETUTE (4x2000 RG-20" + 1Km recupero FL)	FONDO LUNGO	NUOTO	CICLISMO STRADA	FONDO LUNGO A RG + 10
	KM	12	15	2	40	28
	DURATA COMPLESSIVA	1h	1h 21'	1h	1h 20"	2h 37'
G GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)			124		98
	A INIZIO SEDUTA	157	104	147	227	*
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	115 dopo 30 min	116 dopo 40 min	171 dopo 30 min	227 dopo 30 min 212 dopo 60 min	*
	AL TERMINE ALLENAMENTO	114	102	140	119	142
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	128 dopo 1 h 206 dopo 2h	dopo 2 h 144	228 dopo 1h 204 dopo 2h	142 dopo 1h 233 dopo 2h	120 dopo 2h e mezza **
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)					
I INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	niente	succo 28 g cho	40g cho (pane al latte con uvetta e noci e latte)	gel mix zuccheri 22,5g cho dopo 80 min	50g cho (pane al latte uvetta e noci + laytte)
	DURANTE ALLENAMENTO	20g glucosio dopo 20 min	niente	niente	niente	35 g cho glucosio dopo 30 min gel 22,5 g cho destrosio fruttosio maltodestrine dopo
	POST ALLENAMENTO	Pranzo 80 g cho	pranzo 80 g cho	gel mix zuccheri 22,5g cho dopo 80 min	100g cho (pasta ragù pane integrale formaggio carote cioccolato)	40g cho (banana pane al latte e cioccolato latte)
T TERAPIA INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	09:00	07:00	20:00 cena sera precedente	11:00	20:00 sera precedente
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	4,7	3,5	3	1,5	2,35
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	7 (meno 20%)	2 antirimbaxo + 7 pranzo (meno 20%)		4 antirimbaxo - 4 pranzo (riduzione 20%)	6 (riduzione 20%)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	50% 2 ore prima 0% durante	0% 2 h prima 0% durante	0% 1 h prima 0% durante	0% durante	
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Molto buone ritmo mantenuto facilmente sia nella ripetuta (15" sotto) che nel recupero	Molto buone Fresco Ritmo sopra la media	Sereno Ritmo tranquillo	Sereno Ritmo tranquillo	Gambe un po' dure ma nessun problema a mantenere il ritmo assegnato e correre la seconda metà più veloce della prima
AN ANNOTAZIONI	RG Ritmo Gara =5'35" min/Km tarato con test 3 x 5000 a 4'57 " (3 min recupero riposo Terapia con microinfusore Medtronic 640G + sensore Enlite II Basale 32 U (più alta da Ottobre 2016 - 21 U - per via della terapia per morbi do Chron Media CHO 200g dia Rapporti ins/cho Sensibilità insulinica 1/30 Altezza 178cm peso 75.5 Kg				Allenamento Bici dopo quello di nuoto	* sensore morto alla notte era andato benissimo nonostante fosse giorno 8 di vita. Calibrazione risveglio 96 capillare contro 96 sensore allora sono partito tranquillo ** attesa 2 h calibrazione nuovo sensore

SETT.	7	DAL		20/02/2017	AL	26/02/2017
BIAGIO BARLETTA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5
		ALLENAMENTO	ALLENAMENTO	ALLENAMENTO	ALLENAMENTO	ALLENAMENTO
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	13:15	06:00	12:00	18:00	8
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	FONDO LUNGO	RIPETUTE 6 x 1000 con 1 Km recupero	BICI	NUOTO	FONDO LUNGO
	KM	15	14	30	2	20
	DURATA COMPLESSIVA	1h 20"	1h 17	1h	50'	1h 54'
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)		87'	121		94
	A INIZIO SEDUTA	156	*	*	*	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	123 dopo 30 min	*	*	*	dopo 30 min 63 dopo 60 min 82
	AL TERMINE ALLENAMENTO	82	*	*	*	140
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	187 dopo 1 h 194 dopo 2 h	*	*	*	dopo 1h 227 dopo 2 h 190
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				94	
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	20g cho (banana)	30 g cho	niente		60 g cho
	DURANTE ALLENAMENTO	30 g cho (glucosio) dopo 30 min		15 g glucosio dopo 20 min		dopo 30 min 30 g cho glucosio dopo 90 min 22,5gel mix zuccheri
	POST ALLENAMENTO	70 g cho (pane integrale tacchino carote biscotti)	20 g cho	100 ng cho		30 g cho
INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	07:30	20:30 sera prima	08:30		20:30 sera precedente
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	4	*	*		6
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	1U antirimbalzo + 5 pranzo (riduzione 20%)	*	*		6 (riduzione 20%)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	0% 2 ore prima 0% durante	0% durante	0% 2 ore prima 0% durante		50% 2 ore prima 0% durante
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Molto buone dopo 3 giorni di riposo ritmo molto brillante Nessuna sofferenza intestinale senza cortisone e pantoprazolo e gaviscon (finita cura dopo 4 mesi)	previsti 10 x 1000 allenamento interrotto perché non ne avevo più da dare	tutto ok	tutto ok	previsti 32 Km allenamento interrotto perché non ne avevo più da dare
ANNOTAZIONI	RG Ritmo Gara =5'35" min/Km tarato con test 3 x 5000 a 4'57" (3 min recupero riposo) Terapia con microinfusore Medtronic 640G + sensore Enlite II Basale 32 U (più alta da Ottobre 2016 - 21 U - per via della terapia per morbi do Chron Media CHO 200g dia Rapporti ins/cho Sensibilità insulinica 1/30 Altezza 178cm peso 75.5 Kg		* micro rotto dati non disponibile	* micro rotto dati non disponibile	BICI MATTINO E NUOTO SERA STESSO GIORNO	

SETT.	8	DAL	27/02/2017	AL	05/03/2017
BIAGIO BARLETTA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
A ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	13:15	13:15	16:15	08:15
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Fondo Progressivo	Lungo	Nuoto	3 x 8000 RG + 1 KM recupero RG + 30" + 2 Km RG - 20"
	KM	12	10	3	28
	DURATA COMPLESSIVA	1h 04'	1h	1h 15 min	2h 35'
G GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				109
	A INIZIO SEDUTA	126	126	199	96
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	151	dopo 30 min 40	96 dopo 30 min	92 dopo 30 min 85 dopo 60 min
	AL TERMINE ALLENAMENTO	156	83	97	88
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	138 dopo 1 h 184 dopo 2 h	248 2 h dopo	235 dopo 1 h 188 dopo 2 h	47 dopo 1 h 176 dopo 2 h
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)			108	
I INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipi di alimento)	PRE ALLENAMENTO	25g cho (succo)	10g zucchero		40g cho (fette con msarmellata - latte - gel mix zuccheri)
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	dopo 30 min 60g glucosio	25g cho (succo) dopo 20 e dopo 40 min	dopo 30 min 40 g glucosio dopo 60 min 22.5
	POST ALLENAMENTO	90 g cho (gnocchi ricotta zucchine banana)	90 g cho	20g cho banana	60 g cho (sandwich integrali con prosciutto e
T INSULINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	07:00	09:00	13:00	20:00 (cena giorno precedente)
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	4	2	4	5
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	4 anticipate (antirimbalzo) subito al termine + 3.2 a inizio pranzo dopo 30 min (riduzione 20%)	7 (riduzione 20%)	3 Antirimbalzo + 2 integrazioni post allenamento + 5 cena (riduzione 20%)	4U antirimbalzo + spuntino fine corsa (riduzione 20%) 2 U pranzo (riduzione 20%)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	0% 2 ore prima e 30 min durante	0% 2 ore prima e durante	0% 2 ore prima e durante	5% durante
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		buone	Brutta ipo Costretto a fermarmi su panchina dopo 30 min pretendere glucosio e ripartito dopo 15 min	Molto buone	molto buone nonostante glicemia bassa
A ANNOTAZIONI	RG Ritmo Gara =5'35" min/Km tarato con test 3 x 5000 a 4'57" (3 min recupero riposo Terapia con microinfusore Medtronic 640G + sensore Enlite II Basale 32 U (più alta da Ottobre 2016 - 21 U - per via della terapia per morbi do Chron Media CHO 200g dia Rapporti ins/cho Sensibilità insulinica 1/30 Altezza 178cm peso 75.5 Kg				

SETT.	9	DAL	06/03/2017	AL	12/03/2017
BIAGIO BARLETTA		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
A L L E N A M E N T O	ORARIO INIZIO	13:15	13:15	09:15	17:15
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	FONDO LUNGO	MEZZO FONDO LUNGO MEZZO FONDO MEDIO	NUOTO	FONDO LUNGO
	KM	10	15	2,5	22
	DURATA COMPLESSIVA	55'	1h 20"	75'	2h 04'
G L I C E M I A	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)			145	
	A INIZIO SEDUTA	161	185	176	139
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	161	198 dopo 30 min 179 dopo 1 h	177 dopo 30'	103 dopo 30 min 107 dopo 60 min
	AL TERMINE ALLENAMENTO	156	178	133	133
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	126 dopo 1 h 168 dopo 2h	153 dopo 1h 220 dopo 2 h	218 dopo 1h 221 dopo 2 h	209 dopo 1h 176 dopo 2 h
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				104
I N T E G R A Z I O N E (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO		40g cho (mela + succo) *	30g cho (brioche latte)	20g cho (pompelmo)
	DURANTE ALLENAMENTO				30 g cho glucosio dopo 30 min 15g cho glucosio dopo 60 min gel 22,5 mix zucheri dopo 90 min
	POST ALLENAMENTO	80 g cho	80 g cho	20g cho (banana)	100g cho
I N S U L I N I C A T E R A P I A	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	09:00	07:00	23:30 notte precedente	14:00
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	4,3	3,6	1	6
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	1 antitibalzo + 7 (riduzione 20%)	6.5 (riduzione 20%)	6 (riduzione 20%)	4 antiribalzo 3.450 bolo cena
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	0% 2 ore prima e durante	0% 1 h prima **	50% 2 ore	0% 1 h prima e durante
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		buone . Allenamento facile	molto buone	Molto buone	22 Km bene poi stanco non ho proseguito
A N N O T A Z I O N I	<p>RG Ritmo Gara = 5'35" min/Km tarato con test 3 x 5000 4'57" (3 min recupero riposo fermo) e mezza maratona: 5'15"</p> <p>LEGENDA : FI = fondo lento FM= fondo medio</p> <p>Terapia con microinfusore Medtronic 640G + sensore Enlite II</p> <p>Basale 26U (più alta da Ottobre 2016 - 21 U - per via de terapia per morbi do Chron</p> <p>Media unità insulina giorno 45</p> <p>Media CHO 200g dia</p> <p>Rapporti ins/cho</p> <p>Notte 1/15 Pranzo 1/10 Pomeriggio 1/13</p> <p>Cena 1/12 * riduzione 20% bolo pasto successivo allenamento</p> <p>Sensibilità insulinica 1/40</p> <p>Altezza 178cm peso 76.5 Kg</p>		<p>* abbondante per non rischiare ipo come scorsa settimana</p> <p>** dimenticata riduzione 50% a 2 ore prima</p>		