

SETT.	1	Lunedì 02/01/2017	merc 04/01/2017	08/01/2017	
-------	----------	-------------------	-----------------	------------	--

CARLETTO BALDUZZI		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	12:30	11:30	10:30		
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	3km, ritmo 5'30" ritmo 5'15" ritmo 5'45"	6km 1km	2km, ritmo 5'30" ritmo 5'15" ritmo 4'30" (rec. 500 mt) ritmo 5.45	2km 4x1km	
	KM	10	9	15		
	DURATA COMPLESSIVA	54 min	56 min	75 min		
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	120	95	90		
	A INIZIO SEDUTA	108↑	184↑	103→		
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	25 min: 108↓				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	85→	168↓	130→		
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	1h:80 2h:160	1h:140 2h:140	1h:130 2h:180		
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	140	200	110		
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	h 11:30 spuntino 20 cho h 11:45 1 Enervit Pre Sport	h 11:20 1 Enervit Pre Sport	h 10:00 2 Enervit Pre Sport		
	DURANTE ALLENAMENTO	h 13:10 1 Enervit Pre Sport		3 Enervit Pre Sport (glice tra i 100 ed i 130)		
	POST ALLENAMENTO					
INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	08:30	07:30	07:45		
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	4,5	5,5	5,5		
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	6	3 (glicemia: 80)	6		
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	Sospesa dalle ore 11:00 alle ore 13:30	Sospesa dalle ore 10:45 alle ore 12:30	Sospesa dalle ore 10:00 alle ore 12:00		
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Fine allenamento: 1 bolo Fc media: 145 Preferisco correre con più alte che mi fanno stare più tranquillo.	Fine allenamento: 1 bolo Fc media: 146 SENSAZIONI BUONE	Fine allenamento: 1 bolo Fc media: 152 OTTIMO ALLENAMENTO, fondamentale la colazione (1Yogurt di soia/pesca da 125mg+100gr fagioli cannellini+100gr formaggio Maasdamer+4mandorle+1 tisana calda)		
ANNOTAZIONI						
	Terapia insulinica con Apidra e Microinfusore Omnipod (Basale giornaliera 22,10)					
	Rapporto Ins/Cho: mattino 8 , pranzo 9 , sera 14					
	Fattore di Correzione: 43 mg/dl per Unità					
	Peso attuale 77 kg					

SETT.	2	11/01/2017	12/01/2017	14/01/2017	
CARLETTO BALDUZZI		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	13:45	18:00	09:30	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	3km, ritmo 5'30" 6km ritmo 5'15" 1km ritmo 5'45"	Tapiroulant	3km, ritmo 5'30" 14km ritmo 5'15" 1km ritmo 5'45"	
	KM	10		18	
	DURATA COMPLESSIVA	56 min	75 min	105 min	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	80	100	100	
	A INIZIO SEDUTA	124→	230→	120↑	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	30 min:146↑	30 min:180↓	40 min:80↓	
	AL TERMINE ALLENAMENTO	120→	170→	72→	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	1h:180 2h:180	1h:150 2h:200	1h:55 2h:100	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	90	90	110	
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	ore 13:15: 1/2 bustina mango essiccato		ore 09:00: 1 Presport Enervit + 1/2 pacchetto crackers ore 09:30: 1 Presport Enervit	
	DURANTE ALLENAMENTO	ore 14:15: 1/2 bustina mango essiccato	3/4 bustina uvetta	3 Presport Enervit (assunti a causa della glicemia che scendeva costantemente con tendenza registrata in discesa)	
	POST ALLENAMENTO				
INSULINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	11:55	13:00	07:00	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	1,45	6	6,5	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	6,25	5,75	4,7	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	Sospesa dalle ore 13:00 alle ore 14:48	Sospesa dalle ore 17:22 alle ore 19:33	Sospesa dalle ore 08:00 alle ore 11:27	
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Fine allenamento: 1 bolo Fc media: 140		Fine allenamento: 1,5 bolo Fc media: 142 Allenamento pessimo, le glicemie sempre basse mi hanno costretto a soste e ritmi medi più lenti di quanto programmato	
ANNOTAZIONI					
	Terapia insulinica con Apidra e Microinfusore Omnipod (Basale giornaliera 22,10),				
	Rapporto Ins/Cho: mattino 8 , pranzo 9 , sera 14				
	Fattore di Correzione: 43 mg/dl per Unità				
	Peso attuale 77 kg				

SETT.	3	17/01/2017	19/91/2017	22/01/2017	
CARLETTO BALDUZZI		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	Non effettuato x neve abbondante	Non effettuato x neve abbondante	09:30	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)			Lungo (4 km + Mezza maratona dei magi)	
	KM			25	
	DURATA COMPLESSIVA			2 ore e 14 minuti	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA			211→	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)			90 min:268→	
	AL TERMINE ALLENAMENTO			184↓	
	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			ore 09:10: 1 ENERVIT Presport	
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
INSU LINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)			Sospesa dalle ore 08:00 alle ore 10:45 , dalle ore 10:45 alle ore 11:15 ridotta del 50%	
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO				Allenamento Pessimo, grandi disturbi intestinali dovuti ad una cattiva digestione e crampi allo stomaco dovuti dal freddo, ritmo medio come stabilito in tabella ma gambe rigide per la seconda metà della gara	
ANNOTAZIONI		Dopo la gara meglio a livello intestinale ma resta senso di nausea, evito di pranzare e dormo 2 ore, al risveglio passati del tutto problemi intestinali e di nausea, forze recuperate e riesco a mangiare			

SETT.	4	24/01/2017	27/01/2017	29/01/2017	
CARLETTO BALDUZZI		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	17:30	18:10	09:50	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	3km, ritmo 5'30" 6km ritmo 5'15" 1km ritmo 5'45"	2km, ritmo 5'30" 2km, ritmo 5'15" 3x5'05", 3x5'00", 3x4'55" 1km ritmo 5'45"	3km, ritmo 5'30" 2km, ritmo 5'15" ritmo 5'05" ritmo 5'45"	2km, 14km 1km
	KM	10	14	20	
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA	160→	198→	260→	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	30 min:239↑↑	30 min:143↓	40 min:270→ min:223↓	60
	AL TERMINE ALLENAMENTO	275→	117→	184	
	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	ore 17:00 : 1/2 bustina fichi secchi 30cho ore 17:30 : 1/2 bustina fichi secchi 30cho	ore 15:30 : 1/2 pacchetto cracker integrali ore 16:30 : 1/2 bustina fichi secchi 30cho		
	DURANTE ALLENAMENTO		ore 18:40 : 1/2 bustina fichi secchi 30cho		
	POST ALLENAMENTO				
INSU TERAPIA LINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	12:44	13:21	08:33	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	6,9	7,75	2,5	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	4			
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	Sospesa dalle ore 15:30 alle ore 18:30	Sospesa dalle ore 15:30 alle ore 19:30	Sospesa dalle ore 7:00 alle ore 11:15	
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Fine allenamento: 3 boli Fc media: 148	Fine allenamento: 1 bolo Fc media: 152	Fine allenamento: 1,5 boli Fc media: 148	
ANNOTAZIONI		troppi cho pre- allenamento			

SETT.	8	21/02/2017	23/02/2017	26/02/2017	
CARLETTO BALDUZZI		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	18:00	18:00	09:00	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Tapiroulant: Tracheite/antibiotico ancora in corso	Tapiroulant: Tracheite/antibiotico ancora in corso	lunghissimo (ritmo 6:25)*	
	KM	non registrato	non registrato	27	
	DURATA COMPLESSIVA	60 minuti	80 minuti	2 ore 55 minuti	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)			non registrato	
	A INIZIO SEDUTA	136→	177↑	non registrato	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	150→		non registrato	
	AL TERMINE ALLENAMENTO	124→	190→	non registrato	
	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	ore 17:00 3 tarallini ore 17:30 4 fichi essiccati		ore 8:30 colazione (30cho, senza bolo)	
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
INSU TERAPIA LINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	16:00 - 19:00 Micro spento	15:00 - 19:00 micro spento		
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Fine allenamento: 1 bolo	fine allenamento: 2,3 boli		
ANNOTAZIONI		2 fattori hanno determinato il pessimo risultato di questo allenamento: terapia Antibiotica appena terminata; glicemia molto alta (max: 340 - min:190)			

		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 <small>(se l'allenamento è al mattino)</small>				
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO				
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO <small>(se l'allenamento è in tarda serata)</small>				
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 <small>(indicare eventuale modifica)</small>				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO <small>(indicare eventuale modifica)</small>				
	BASALE <small>(indicare eventuale modifica in %)</small>				
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO <small>(Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)</small>				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	AL RISVEGLIO <small>(se l'allenamento è al mattino)</small>				
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO				
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO <small>(se l'allenamento è in tarda serata)</small>				
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 <small>(indicare eventuale modifica)</small>				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO <small>(indicare eventuale modifica)</small>				
	BASALE <small>(indicare eventuale modifica in %)</small>				
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO					
ANNOTAZIONI					

11

		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					

