

SETT.	1	DAL	02/01/2017	AL	08/01/2017
<b>CRISTINA BRUNELLI</b>		03/01/17	05/01/17	08/01/17	
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO	diciotto	18,1	9,45	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	fondo medio	fondo medio	fartlek	
	KM	10,17	10,1	7,63	
	DURATA COMPLESSIVA	1h 15 min	1h 17 min	59 min 56"	
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)			112	
	A INIZIO SEDUTA	180	247	220	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	(30') 148	(45') 144	(30') 143	
	AL TERMINE ALLENAMENTO	134	79	100	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	(1h)112 (2h)142	(1h)120 (2h)108	(1h)113 (2h)120	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	122	138		
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	Ore 17,00 40 cho	Ore 15,00 80 cho	Ora 8,30 50 cho (colazione)	
	DURANTE ALLENAMENTO		7+15 glucosprint	5 glucosprint	
	POST ALLENAMENTO				
<b>INSULINICA</b> <b>TERAPIA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	12,15	12	8,3	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	5 novorapid	6 novorapid (+1unità)	3 novorapid (-2 unità)	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	3 novorapid (-2 unità)	4 novorapid (-1 unità)	6 novorapid	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	9 levemir ore 8,00 7levemir ore 20,00	9levemir ore 8,00 7levemir ore 20,00	9 levemir ore 8,00 7levemir ore 20,00	
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		molto freddo ma sensazione piacevole durante la corsa	T. -2° lieve vento. Buone sensazioni. Avrei continuato ma glicemia in calo al 10° km.	tempo disponibile solo 1 ora, stanca per poche ore di sonno la notte precedente	
<b>ANNOTAZIONI</b>	Ore 23,30 glicemia costante 245. corretto con 2 novorapid.				
	05/01 errore a pranzo. Troppa insulina con calo post prandiale. Fatta troppa integrazione con troppi rimbalzi.				

SETT.	2	DAL	02/01/2017	AL	08/01/2017
<b>CRISTINA BRUNELLI</b>		10/01/17	12/01/17	14/01/17	
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO	diciassette e quaranta	17,35	12,1	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	fondo medio	fondo medio	misto: salite discese breccia neve erba	
	KM	11,53	10,02	12,06	
	DURATA COMPLESSIVA	1h 26 '	1h 13'	1h 33'	
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)			158	
	A INIZIO SEDUTA	145	170	175	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	(30') 137	(30') 142	(30') 154	
	AL TERMINE ALLENAMENTO	122	91	94	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	(1h)137 (2h) 170	(1h)190 (2h)145	(1h)85 (2h)145	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	ore15,45 30 cho ore16,30 30 cho	ore16,00 30 cho ore17,00 20 cho	ore10,30 50 cho	
	DURANTE ALLENAMENTO	10 cho glucosprint	20 cho glucosprint	15 cho glucosprint	
	POST ALLENAMENTO	cena	cena	pranzo	
<b>INS THERAPIA ULINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	12,45	14,45	8,3	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	6 novorapid	5 novorapid	5 novorapid	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	6 novorapid	6 novorapid	4novorapid	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	ore 8,00 9 levemir ore 20,00 7 levemir	ore 8,00 9 levemir ore 20,00 7 levemir	ore 8,00 9 levemir ore 20,00 7 levemir	
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		al km 11,50 sospesa la corsa per inizio vescica ad un piede	al km 10,00 glicemia troppo in discesa, sospesa la corsa	A 154 in discesa integrato subito, glicemia stabile a 135, solo alla fine integrati 5 cho con glicemia a 103	
<b>ANNOTAZIONI</b>	10/01 integrazione non prima dell'inizio della corsa ma 2 ore ed 1 ora prima. In questo modo glicemia stabile e non subito in discesa				
	12/01 Mangiato troppo tardi. Anche se stabilizzata per tre ore a 170 avevo troppa insulina in circolo con calo rapido della glicemia				
	14/01 prova scarpe nuove. Ottime !!!				

SETT.	3	DAL	16/01/2017	AL	22/01/2017
<b>CRISTINA BRUNELLI</b>		19/01/17	21/01/17		
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO	diciotto	10,30'		
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	fondo medio	palestra (fartlek 20', bike 10', tonificazione, stretching)		
	KM	13,03			
	DURATA COMPLESSIVA	1h 33' 14"	1h 15'		
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA	147	132		
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	(40') 114			
	AL TERMINE ALLENAMENTO	72	79		
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	(1h)201 (2h)253 no bolo antirimbazzo	(1h)114 (2h)134		
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	68			
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	h16,30 1 banana 1 yogurt	colazione tè 40gr torta cioccolato 1 banana		
	DURANTE ALLENAMENTO	15 cho enervit durante + 5 cho glucosprint a 40'	15 cho durante reidratazione in 500 ml di acqua		
	POST ALLENAMENTO	cena	pranzo		
<b>INSU TERAPIA LINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	12,30'	08,30'		
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	8 novorapid (fine pasto un bigné alla crema)	5 novorapid		
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	4 novorapid	5 novorapid		
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	9 Levemir ore 08,30' 7 levemir ore 20,00'	9 levemir ore 08,00' 7 levemir ore 20,00'		
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		molta attenzione alle sensazioni personali perchè senza sensore	Tempo molto brutto, scelta palestra		
<b>ANNOTAZIONI</b>	l'allenamento del 17/01 è stato sostituito da km 7 sulla neve il 17,00 e km 5 il 18/01				
	19/01 ricevitore del g5 guasto da stamattina. In attesa utilizzato solo glucometro				
	21/01 utilizzato glucometro. Dopo fartlek sul tapis roulant glicemia 79. integrato e passata agli esercizi di tonificazione sugli attrezzi.				

SETT.	4	DAL	23/01/2017	AL	29/01/2017
CRISTINA BRUNELLI		24/01/17	26/01/17	27/01/17	
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	17, 40'	17,45'	18,00'	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	fondo medio	Scarico ( corsa + camminata)	palestra (aerobica + attrezzi)	
	KM	15,240 m	10,130 m		
	DURATA COMPLESSIVA	1h 53' 58"	1h 21' 31"	1h 10'	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA	177	169	226	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	Dopo 50' 233	dopo 1h 94		
	AL TERMINE ALLENAMENTO	110	73	123	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	(1h)128 (2h) 165	(1h) 75 (2h) 173	(1h) 139 (2h) 52	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	61	110	95	
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	Ore 16,30 30 cho 4biscotti + camomilla	Ore 16,40 30 cho banana+mix di semi	Ore 16,30 (glic. 123) 30 cho torta al cioccolato +camomilla	
	DURANTE ALLENAMENTO	10 cho durante enervit	20 cho durante enervit		
	POST ALLENAMENTO	cena	cena	cena	
INSU TERAPIA LINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	13,00'	12,45'	12,15'	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	4 novorapid	5 novorapid	6 novorapid	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	5 novorapid	4 novorapid	4 novorapid	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	9 Levemir ore 08,00' 7levemir ore 20,00'	9 levemir ore 08,00' 7levemir ore 20,00'	9levemir ore 08,00' 7 levemir ore 20,00'	
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		all'inizio molto stanca e molto affaticata perchè molto freddo. Difficile scaldarsi	non particolarmente stanca ma riposo obbligatorio. 4° di temperatura ben tollerati.	necessità di variare con esercizi di tonificazione. Palestra troppo affollata. Poca motivazione questa sera.	
ANNOTAZIONI	24/01 ancora solo glucometro. Integrazione all'inizio per paura del freddo. Quando misurata e salita a 233, stop ad integrazioni. Alla fine 1 unità anti				
	26/01 seduta di scarico. Insieme al gruppo alternati giri di corsa più 1 di camminata per recuperare i 15 km del martedì. Ancora solo glucometro. No b				
	27/01/2017 ancora solo glucometro. Esercizi di tonificazione, addominali, dorsali, stretching. 30' ellittica + 10' bike.				

SETT.	5	DAL	30/01/2017	AL	05/02/2017
<b>CRISTINA BRUNELLI</b>		31/01/17	02/02/17	04/02/17	
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO	h 17, 30'	h 18,00'	h 06,30'	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	fondo lungo	scarico	salite e discese	
	KM	18,01	7,07	8,76	
	DURATA COMPLESSIVA	2h 13'47"	55' 58"	1h 10' 17"	
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)			111	
	A INIZIO SEDUTA	247	160	104	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	(1h) 154	(30') 134	(45') 123	
	AL TERMINE ALLENAMENTO	97	95	134	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	(1h) 112 (2h) 123	(1h) 89 (2h) 153	(1h) 163 (2h) 204	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	112			
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	Ore 16,30' 30 cho merenda	Ore 17,00' 175 no integrazione	Digiuno (2 bicchieri di camomilla)	
	DURANTE ALLENAMENTO	10 gr glucosprint e 2 bustine di zucchero	inizio con 160 in discesa. 40 gr di cho con maltodestrine	Digiuno	
	POST ALLENAMENTO	cena	cena	colazione	
<b>INSU TERAPIA LINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	13,15'	15,00'	20,30'	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	5 novorapid	5 novorapid	5 novorapid	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	4 novorapid	5 novorapid	5 novorapid	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	9 levemir ore 08,00' 7levemir ore 20,00'	9 levemir ore 08,00' 7levemir ore 20,00'	9 levemir ore 08,00' 7levemir ore 20,00'	
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		all'inizio molto stanca dalla giornata pesante, poi la motivazione è salita piano piano. Dolore regione trocanterica sx. verificare il plantare.	modificata la postura nella corsa, ottima sensazione. Plantare sx da controllare e modificare per fastidio a piede sx e anca sx.	prove in salita e in discesa con la nuova impostazione posturale nella corsa, molto meno faticoso.	
<b>ANNOTAZIONI</b>	31/01/2017 partita con mezz'ora di ritardo per un contrattempo. Cibo in circolo che ha alzato troppo la glicemia alla partenza. A 154 in discesa integrato. Poi al 13° km 2 bustine di zucchero ( a 110 stabile). Non bolo antirimbalzo, glicemia costante tutta la notte. 2 biscotti alle 02,00' per leggero calo e per stare in sicurezza.				
	02/02/2017 il cambio di postura è stato importantissimo e il beneficio si sente ora che le distanze si sono allungate. Oggi giornata di scarico per recupero dei 18 km di martedì.				
	04/02/2017 terminato allenamento al km 8,76. gambe ancora per almeno 5 km ma correndo da sola mi sono stancata. Dopo la corsa modificato il plantare dal tecnico ortopedico.				

SETT.	6	DAL	06/02/2017	AL	12/02/2017
<b>CRISTINA BRUNELLI</b>		07/02/17	09/02/17	09/02/17	
		<b>ALLENAMENTO N° 1</b>	<b>ALLENAMENTO N° 2</b>	<b>ALLENAMENTO N° 3</b>	<b>ALLENAMENTO N° 4</b>
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO	Dalle 10,00 alle 16,00	Dalle 13,00 alle 16,00	18	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	sci da discesa	sci da discesa	camminata su neve fresca	
	KM			4 km	
	DURATA COMPLESSIVA	6 ore considerando le risalite con gli impianti	4 ore considerando anche le risalite con gli	1 ora	
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	152	175		
	A INIZIO SEDUTA	230	120	202	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	(2h) 130	(1h) 131		
	AL TERMINE ALLENAMENTO	98	137	108	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	(1h) 116 (2H) 120	(1h) 162 (2h) 202	(1h) 119 (2h) 203	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	134			
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	colazione con carico > di cho	spuntino a 98 stabile con 30 gr di pane e cioccolata 40 gh	Cioccolata 40 gr	
	DURANTE ALLENAMENTO	Biscotti 17 cho + ½ banana			
	POST ALLENAMENTO	tè più 2 biscotti + 30 gr di cioccolata	pranzo ore 16,00	cena ore 21,00'	
<b>INSU TERAPIA LINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	Ore 08,30' colazione ore 13,50' pranzo	Ore 09,30' colazione	Ore 16,00' pranzo	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	Colazione 5 novorapid pranzo 6 novorapid	7 novorapid	6 novorapid	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	Cena 6 novorapid	6 novorapid	6 novo + 2 novorapid ore 23,00' correzione	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	9 levemir ore 08,00' 7levemir ore 20,00'	9 levemir ore 08,00' 7levemir ore 20,00'	9 levemir ore 08,00' 7levemir ore 0,00'	
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		ottima sensazione alle gambe. Piste non impegnative con leggera sensazione di freddo, come le piste diventano più impegnative, tutto ok.	sciato con con visibilità pessima, molto freddo, gambe per niente stanche	camminata con salite e discese su neve fresca (circa 10/20 cm). Gambe piacevolmente riscaldate.	
<b>ANNOTAZIONI</b>	07/02/2017 Nelle 6 ore con gli sci ai piedi considerare anche le pause dovute alle seggiovie. La stazione è dotata anche di sklift molto in pendenza ed impegnativi. In totale l'impegno oggi è stato medio / medio-basso.				
	09/02/2017 sciato anche se in condizioni pessime. Nonostante questo muscolatura ben riscaldata e rilassata				
	09/02/2017 poco allenamento questa settimana per le condizioni avverse da metà settimana. La neve fresca ha impedito qualsiasi altra attività se non la camminata.				

SETT.	7	DAL	13/02/2017	AL	19/02/2017
<b>CRISTINA BRUNELLI</b>		14/02/17	16/02/17	18/02/17	19/02/17
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO	17,30'	17,50'	11,00'	09,30'
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	fondo lungo	fondo medio + ripetute	palestra tonificazione e potenziamento	mezza maratona
	KM	16 km 170 m	11km 100 m		21 km 140m
	DURATA COMPLESSIVA	1h 54' 35"	1h 19' 35"	1h 10'	2h 40' 31"
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)			112	165
	A INIZIO SEDUTA	202	195	125	198
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	(1h) 134	(45') 130	(30') 154	(45') 110 (1h30') 70
	AL TERMINE ALLENAMENTO	98	102	171	110
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	(1h) 98 (2h) 127	(1h) 99 (2h) 154	(1h) 104 (2h) 75	(1h) 89 (2h) 134
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	89	112		
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	Ore 16,00' camomilla + 30 gr pane e nutella		Ore 11,00' 50 gr succo di frutta	Ore 08,30' colazione tè e 1 muffin 37 cho
	DURANTE ALLENAMENTO	45' 10 cho 1h30' 10 cho	10 + 10 cho glucosprint		45' 45 cho glucosio + maltodestrine 60' 30 cho barretta 2h 15 cho glucosprint + ½ litro d'acqua con sciolti 45 cho
	POST ALLENAMENTO	cena	cena	pranzo	pranzo
<b>INSU LINICA TERAPIA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	Ore 12,15'	Ore 12,30'	Ore 13,00'	Ore 8,30'
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	6 novorapid	5 novorapid + 2 novorapid per correzione per dolce	5 novorapid	4 novorapid
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	6 novorapid	5 novorapid	5 novorapid	6 novorapid
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	Ore 8,00' 9 levemir ore 20,00' 9 levemir	Ore 8,00' 9 levemir ore 20,00' 8 levemir	Ore 8,00' 9 levemir ore 20,00' 8 levemir	Ore 8,00' 9 levemir ore 20,00' 8 levemir
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		partita con forte mal di testa. Preso oki. Durante la corsa miglioramento ma ho finito molto stanca	buona sensazione sia all'inizio e buona sensazione di gambe durante le ripetute	palestra. Tonificazione e potenziamento della parte superiore del corpo (addominali, dorsali, cingolo scapolare)	forte motivazione e determinazione a provare la distanza della mezza maratona. Buone le gambe e la postura della corsa fino alla fine
<b>ANNOTAZIONI</b>	14/02 errore iniziale perchè ho cominciato troppo forte. A 10 km ho iniziato a rallentare terminando in calando. Dopo lo stretching passati tutti i dolori agli arti inferiori.				
	16/02 impostati 5 km a 7,30' due ripetute di 4' a 6,00'/5,50' con recupero di 3' a 7,00'. prosecuzione di altri 5 km a 7,00'/km. Gambe a fine corsa affatto stanche. Stretching finale di 10'				
	19/02 2 errori: sovrastimata la colazione e pochi integratori al seguito. Dopo 4 km 110 con doppia freccia in basso assunti 45 cho con maltodestrine. Al 10°km una barretta di 30 cho. Al 17° km sensore suona a 70. rimasti un glucosprint e un po' di acqua con sciolti 45 cho che ho sorseggiato durante la corsa. 17° km camminando, in attesa del rialzo glicemico, 18° e 19° correndo lentamente, 20° e 21° ripresa corsa al ritmo regolare, finito con 110.				

SETT.	8	DAL	20/02/2017	AL	26/02/2017
<b>CRISTINA BRUNELLI</b>		23/02/17 25/02/2017			
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	17,50'	10,30'		
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	fondo medio + ripetute (4x4' pausa 3')		palestra 5km tapis 20'cyclette 20'ellittica tutto farltek + tretching	
	KM	10,11		/	
	DURATA COMPLESSIVA	1h14'04"		1h 30'	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)			75	
	A INIZIO SEDUTA	238		98	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	1h 202		1h 110	
	AL TERMINE ALLENAMENTO	134		114	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	(1h)140 (2h)142		(1h)104 (2h)135	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	Ore 15,40' 128 assunti 30 cho con merenda		colazione	
	DURANTE ALLENAMENTO	/		½ l acqua con sciolti 25 cho	
	POST ALLENAMENTO	cena		pranzo	
INSU TERAPIA LINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	Ore 12,30'		Ore 08,30'	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	5 novorapid		5 novorapid	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	5 novorapid		6 novorapid	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	Ore 08,00' 9 levemir ore 20,00' 8 levemir		Ore 08,00' 9 levemir ore 20,0' 8 levemir	
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		condizione fisica pessima per blocco del gomito sx già operato 9 anni fa.		oggi possibile solo allenare la parte inferiore del corpo, forte dolore riferito al gomito per qualsiasi tipo di movimento	
ANNOTAZIONI	23/02 da questa mattina assunti 4 oki, fatto bendaggio al gomito e ghiaccio. Corsa molto rigida e poco efficace, ma decido cmq di non saltare l'allenamento				
	25/02 in attesa di visita ortopedica decido di allenare la parte inferiore del corpo per non fermarmi completamente. Significato solo psicologico dell'allenamento				



SETT.	9	DAL	27/02/2017	AL	05/03/2017
<b>CRISTINA BRUNELLI</b>		27/02/17	28/02/17	02/03/2017	05/03/17
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO	16,00'	18,00'	11,30' + 18,20'	09,25'
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Cyclette + stretching	tapis roulant	doppio allenamento mattina tapis roulant pomeriggio corsa	mezza maratona STRASIMENO
	KM	10	8	5mattina 5pomeriggio	21,97
	DURATA COMPLESSIVA	1h	48'42"	Mattina 38'56" pomeriggio 39'17"	2h 44' 12"
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	97	78	178	160
	A INIZIO SEDUTA	164	196	Mattina 198 pomeriggio 202	202
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	(30') 157	(30') 154	Mattina 190 pomeriggio 202	(1h) 178 (2h) 135
	AL TERMINE ALLENAMENTO	143	114	Mattina 175 pomeriggio 160	127
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	(1h) 161 (2h) 152	(1h) 78 (2h) 121	mattina (1h) 145 pomeriggio(1h) 160	(1h)134 (2h) 161
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)		178	154	139
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO				colazione
	DURANTE ALLENAMENTO				2 glucosprint 1barretta 45 cho 500ml acqua con sciolti 40 cho
	POST ALLENAMENTO		cena	Pranzo / cena	pranzo
<b>INSU LINICA TERAPIA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	13,00'	14,20'	Mattina 08,30' pomeriggio 14,00'	07,00'
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	5 novorapid	5 novorapid	5 novorapid 5novorapid	4 novorapid
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	5 novorapid	4 novorapid	5 novorapid 5novorapid	7 novorapid (5+ 2 bolo antirimbalo)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	9 levemir ore 08,00' 8levemir ore 20,00'	9 levemire ore 08,00' 8levemir ore 20,00'	9 levemir ore 8,00' 8levemir ore 20,00'	8 levemire ore 7,30' 8 levemir ore 20,00'
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		grave peggioramento del gomito sx. possibile solo cyclette con appoggio alla schiena per mantenere allenare le gambe.	dopo due sedute di osteopatia migliorato il dolore riferito al gomito. Provo a correre riesco per 8 km. Sospendo perchè non avevo organizzato l'integrazione glucidica. Buona la sensazione fisica generale anche se il gomito rimane bloccato in flessione	anche se il gomito non è ancora efficiente, migliorano le sensazioni fisiche agli arti inferiori	malgrado il tempo pessimo 8° con pioggia battente, mi sento bene e decido di provare. Nessun rialzo dovuto all'emozione, poca adrenalina in circolo. Gambe molto rigide e corsa poco sciolta per paura di scivolare ma condizioni fisiche ok
<b>ANNOTAZIONI</b>	27/02 gomito bloccato in flessione. Nessuna possibilità di rotazione di polso a mano. Provo con scarso successo a mantenere allenare le gambe.				
	02/03 mattina provo con un "brodino" di 5 km sul tapis roulant. Pomeriggio provo allo stadio ad alternare corsa a 7' che camminata per altri 5 km.				
	05/03 ho voluto provare questa mezza maratona non solo come allenamento, ma mi serviva di misurarmi con una vera gara per testare la mia preparazione, l'abbigliamento, gli integratori.				

SETT.	10	DAL	06/03/2017	AL	12/03/2017
CRISTINA BRUNELLI		07/03/17	08/03/17	09/03/17	12/03/17
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	Ore 18,10'	Ore 18,05'	Ore 12,30'	Ore 11,30'
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	defaticamento	Riscaldamento + ripetute + defaticamento	bike + core stability + stretching	medio
	KM	6,7	8,3	10 km bike	10,01
	DURATA COMPLESSIVA	1h 00' 30"	59' 16"	1h 10'	1h 09' 10"
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	111	98	164	111
	A INIZIO SEDUTA	201	165	143	142
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	(30') 177	(30') 167	(30') 166	(30') 140
	AL TERMINE ALLENAMENTO	165	165	172	137
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	(1h) 185 (2h) 147	(1h) 183 (2h) 306 (?)	(1h) 168 (2h) 167	(1h) 135 (2h) 135
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	119	98		
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	merenda per portare da 137 a 201	merenda: una merendina 14,5 cho	spuntino: due fette biscottate + cioccolata	Colazione + due biscotti con marmellata prima di partire
	DURANTE ALLENAMENTO	nulla	1 barretta 45 cho + 2 pasticche cho 3,6 cd	nulla	15 cho glucosprint 20 cho barretta acqua
	POST ALLENAMENTO	cena	cena	pranzo	pranzo
INSU LINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	Ore 14,00'	Ore 12,30'	Ore 09,00'	Ore 18,30'
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	5 novorapid	5 novorapid	5 novorapid	4 novorapid
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	5 novorapid	7 novorapid ( 6 +1 bolo antirimbalzo)	6 novorapid	8 novorapid ( 6+2 bolo antirimbalzo)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	9 levemir ore 08,00' + 8 levemir ore 20,00'	9 levemir ore 08,00+ 8 levemir ore 20,00'	9 levemir ore 08,00' + 8 levemir ore 20,00'	9 levemir ore 08,00' + 8 levemir ore 20,00'
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		seduta di defaticamento e stretching di recupero dopo la 21 di domenica. Gambe ok ma ho preferito alternare camminata e corsa	problema con sensore che mi ha dato valori con corretti. mi sono basata sul sensore ma dopo la seconda ripetuta ho sentito le gambe molto pesanti.	intenzionata a fare 20 kn in bike, dopo 10 mi sono fermata ed ho modificato l'allenamento con esercizi di core stability e stretching	provo a correre tenendo il ritmo sotto ai 7/min/km. Riesco 8 km su 10.
ANNOTAZIONI	07/03 provato anche dopo 40' ad allungare, le gambe rispondono bene, ma rimango sul ritmo previsto.				
	08/03 mi sono basata sulle integrazioni sul valore del sensore. Solo dopo aver sentito le gambe stanche e dopo 1h e 30' di allenamento ho scoperto ch				

SETT.	11	DAL	13/03/2017	AL	19/03/2017
<b>CRISTINA BRUNELLI</b>		14/03/17		18/03/17	
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO	Ore 17,40'		Ore 08,50'	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	fondo medio		percorso misto	
	KM	12,17		18	
	DURATA COMPLESSIVA	1h 26' 48"		2h 16' 71"	
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)			162	
	A INIZIO SEDUTA	220		176	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	(30') 179		(30') 192	
	AL TERMINE ALLENAMENTO	89		140	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	(1h) 98 (2h) 135		(1h) 143 (2h) 137	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	merenda ore 16,00 un muffin (per portare la glicemia da 123 a 202)		colazione tè + una merendina 22 cho	
	DURANTE ALLENAMENTO	½ barretta 20 cho		2 glucosprint plus tot 30 cho	
	POST ALLENAMENTO	cena		30 gr. Parmigiano subito + pranzo dopo due ore	
<b>INSU LINICA TERAPIA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	13,10'		5,45 per correzione iper	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	4 novorapid		3 novorapid di correzione	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	5 novorapid		2 novorapid bolo antirimbalzo subito + 6 novorapid pranzo	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	Ore 08,00' 9 levemir ore 20,00' 8 levemir		Ore 08,00' 9 levemir ore 20,00' 8 levemir	
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		All'inizio molto stanca, poca forza per pre-ciclo mestruale. Poi, correndo col gruppo è andata meglio		inizialmente in difficoltà perchè da tempo non correvo su salite e discese e su sanpietrini. Cmq 18 km erano previsti e 18 km ho fatto.	
<b>ANNOTAZIONI</b>	14/03 errore a merenda per invito amica non previsto. Quindi mangiato diverso da tempi e modi previsti. Avevo anche bisogno di riposare ma non ho				
	18/03 decido oggi di fare un ultimo lungo, non riesco a correre in pianura ma corro in città con le salite e discese che comporta. Finito in palestra con				

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
<b>GLICEMIA</b>	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)				
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
<b>TERAPIA INSULINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>					
<b>ANNOTAZIONI</b>					

--	--	--	--	--	--

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
<b>GLICEMIA</b>	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)				
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
<b>TERAPIA INSULINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)				
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>					
<b>ANNOTAZIONI</b>					

