

SETT.	<b>1</b>	02/01/2017	04/01/2017	05/01/2017	06/01/2017	07/01/2017
-------	----------	------------	------------	------------	------------	------------

**LUCA COLUSSI**

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4	ALLENAMENTO N° 5
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO	09:15	15:00	08:00	09:15	09:15
	TIPO ALLENAMENTO <small>(Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)</small>	Lento Collinare	Nuoto	Bici (Temp.-10°)	Lento	Warmup-Gara-Defa
	KM	10	3X500MT	15KM	10	3+2,4+0,5
	DURATA COMPLESSIVA	50'	3X11'	30'	45'	15'+8:45'+5'
<b>GLICEMIA</b>	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>					
<b>INTEGRAZIONE</b> <small>(quantità di CHO e tipo di alimento)</small>	PRE ALLENAMENTO					
	DURANTE ALLENAMENTO					
	POST ALLENAMENTO					
<b>IN TERAPIA SULLINICA</b>	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>					
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		Pesante post feste	Bello caldo	Barba ghiacciata	Dai che iniziamo a corricchiare	Mi sento vecchio per la corsa
<b>ANNOTAZIONI</b>						

	2	09/01/2017			
--	---	------------	--	--	--

LUCA COLUSSI		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
--------------	--	------------------	------------------	------------------	------------------

ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	15:00			
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Nuoto			
	KM	3X400MT			
	DURATA COMPLESSIVA	3X7'30"			

GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				
	A INIZIO SEDUTA	148			
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	109			
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	72			

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	Bello caldo e rilassante				
----------------------------------	--------------------------	--	--	--	--

ANNOTAZIONI	settimana di lavoro stressante e tempo libero dedicato alla famiglia				

3		20/01/2017	21/01/2017	22/01/2017	
LUCA COLUSSI		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 5	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	18:30	17:00	15:45	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Lento Collinare	Nuoto	Ripetute 4x3000mt (1)14'54"(2)13'45" " (3)13'42"(4)13'25" "	
	KM	11,2	3X500MT	13	
	DURATA COMPLESSIVA	59'	3X10'	60'	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	189	149	158	
	A INIZIO SEDUTA	138	140	220	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	104		244-211	
	AL TERMINE ALLENAMENTO	89	58	183	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	184	100	208	
AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	149	158	117		
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO		200cc succo di frutta		
	DURANTE ALLENAMENTO	40 gr caramelle			
	POST ALLENAMENTO	30 gr caramelle			
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		Le colline mi piacciono tanto ma che faticaccia, grazie ai miei compagni di corsa sono riuscito a raggiungere la macchina	Bello caldo e rilassante con vista spiaggia	Dai che sono le prime ripetute 2017, ancora vergognosa ma le prime	
ANNOTAZIONI	ipoglicemie nella notte di domenica causa prime ripetute dell'anno, nonostante basale all'80% per 10 ore				

SETT.	4	26/01/2017	27/01/2017	28/01/2017	28/01/2017
<b>LUCA COLUSSI</b>					
		<b>ALLENAMENTO N° 1</b>	<b>ALLENAMENTO N° 2</b>	<b>ALLENAMENTO N° 3</b>	<b>ALLENAMENTO N° 4</b>
<b>A</b> <b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO	07:00	06:40	17:00	17:00
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Ripetute 8x500mt collinare (media 2'22")	Corto Lento (nuova tipologia di allenamento)	Nuoto 6x400mt (durata media 8' a ripetuta)	Ripetute 5x3000mt (1)14'51(2)12'42(3)14'(4)13'21(5)13'31
	KM	7,5	5,05	2,5	15
	DURATA COMPLESSIVA	39'24"	30'22"	circa 50'	circa 65'
<b>G</b> <b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	163			97
	A INIZIO SEDUTA	188	238	203	224
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	181			92
	AL TERMINE ALLENAMENTO	113	130	100	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	94			
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	238		97	94
<b>I</b> <b>INTEGRAZIONE</b> <small>(quantità di CHO e tipo di alimento)</small>	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO			cena con pizza abbondante (1 e 1/5)	
<b>T</b> <b>TERAPIA</b> <b>ULINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	senza micro durante la corsa	60% per un'ora (da 15' prima)		
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		Alla temperatura di -5 correre è sempre una fatica e fare ripetute da solo ancora di più	Viste le molte ore di lavoro della settimana, correre a sempre -5 in compagnia degli operatori ecologici che raccolgono le immondizie è un grande successo	Primo lungo spezzettato a nuoto molto piacevole dopo aver scaricato 10 quintali di acciaio inox a mano in mattinata	Ancora vergognose ma pur sempre ripetute
<b>A</b> <b>ANNOTAZIONI</b>	ipoglicemie nella notte di domenica causa prime ripetute dell'anno, nonostante basale all'80% per 10 ore				

SETT.	5	30/01/2017	01/02/2017	04/02/2017	
<b>LUCA COLUSSI</b>		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
<b>A</b> <b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO	18:00	07:00	17:00	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Nuoto 10x150mt	Ripetute 12x550mt collinare (media 2'32")	Gara Campestre da 6950mt (tempo 31'25")	
	KM	1,5	10,5	10	
	DURATA COMPLESSIVA	circa 30'	1h02'	circa 50'	
<b>G</b> <b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	107	197	65	
	A INIZIO SEDUTA	150	187	62	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	203	151		
	AL TERMINE ALLENAMENTO	238	102	137	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	263	108	121	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	82	121	235	
<b>I</b> <b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipi di alimento)	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
<b>T</b> <b>TERAPIA</b> <b>ULINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO		06:10		
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	senza micro per 3 h	senza micro per 75'	senza micro per 75'	
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		Nuoto molto piacevole	Belle ripetute mattutine con bambini e ragazzi che vanno a scuola e che mi guardano straniti	Tantissima fatica in un terreno impraticabile: bellissimo!!!	
<b>A</b> <b>ANNOTAZIONI</b>					

SETT.	6	09/02/2017	10/02/2017	12/02/2017	
<b>LUCA COLUSSI</b>					
		<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	18:00	07:00	07:45	
	TIPO ALLENAMENTO <small>(Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)</small>	Nuoto 4x500mt	Ripetute 2x3000+2x5000mt	Ripetute 10x500mt	
	KM	2,1	17,5	7,2	
	DURATA COMPLESSIVA	circa 45'	1h25'	40'	
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO <small>(se l'allenamento è al mattino)</small>	133	286	79	
	A INIZIO SEDUTA	169	286	128	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)		193-113-91-119		
	AL TERMINE ALLENAMENTO	191	155	91	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	251		65	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO <small>(se l'allenamento è in tarda serata)</small>	286	109	120	
<b>INTEGRAZIONE</b> <small>(quantità di CHO e tipo di alimento)</small>	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO		dopo mezzora 30gr zucchero; dopo 75' succo di frutta		
	POST ALLENAMENTO	pizza doppia!!!		colazione abbondante	
<b>TERAPIA INSULINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO		06:10		
	UNITA' ULTIMO BOLO <small>(indicare eventuale modifica)</small>				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO <small>(indicare eventuale modifica)</small>				
	BASALE <small>(indicare eventuale modifica in %)</small>	senza micro per 2,5 h		senza micro per 75'	
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		Nuoto molto piacevole	Belle ripetute mattutine con bambini e ragazzi che vanno a scuola e anche i vicini di casa mi guardano straniti ma mi salutano allegramente	Tantissima fatica in un terreno impraticabile: bellissimo!!!	
<b>ANNOTAZIONI</b>					

SETT.	7	14/02/2017	16/02/2017	17/02/2017	18/02/2017
<b>LUCA COLUSSI</b>		<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	18:15	17:00	07:20	15:00
	TIPO ALLENAMENTO <small>(Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)</small>	Nuoto 4x400mt <small>(media 7'50")</small>	Ripetute 16x400mt <small>(media 1'31")</small>	Medio breve a ritmo gara (5KM 22'27")	Gara Campestre da 6800mt (tempo 30'10")
	KM	1,7	9,5	7,01	12
	DURATA COMPLESSIVA	circa 35'	48'	circa 34'19"	circa 55'
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO <small>(se l'allenamento è al mattino)</small>	165	168	114	49
	A INIZIO SEDUTA	175	167	126	201
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)		182		
	AL TERMINE ALLENAMENTO	63	107	128	160
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	166	59	119	411
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO <small>(se l'allenamento è in tarda serata)</small>	121	114	49	110
<b>INTEGRAZIONE</b> <small>(quantità di CHO e tipo di alimento)</small>	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO				
<b>INSULINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO		06:10	06:10	
	UNITA' ULTIMO BOLO <small>(indicare eventuale modifica)</small>			1,1	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO <small>(indicare eventuale modifica)</small>				
	BASALE <small>(indicare eventuale modifica in %)</small>	senza micro per 2 h	senza micro per 75'	senza micro per 50'	senza micro per 75'
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		Nuoto molto piacevole	Belle ripetute pre-serali per tentare un recupero sulla velocità. Ancora lentissimo, ma si può e si deve migliorare.	Alcuni chilometri a ritmo gara maratona con le gambe imballate dalle ripetute della sera prima. Ancora presto e poco, ma ottimo in prospettiva.	Bella garatta in un terreno soffice e in uno splendido pomeriggio di sole!!!
<b>ANNOTAZIONI</b>					

SETT.	8	20/02/2017	24/02/2017	26/02/2017	
<b>LUCA COLUSSI</b>		<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	17:00	07:00	16:00	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Nuoto 6x400mt (media 8'20")	Lento	Ripetute lunghe 2x6500mt	
	KM	2,5	8.5	13	
	DURATA COMPLESSIVA	50'	50'	27'36"-29'23"	
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	135	143	184	
	A INIZIO SEDUTA	185	120	152	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	160	88		
	AL TERMINE ALLENAMENTO	103	144	66	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	68	184	112	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	167	245	190	
<b>INTEGRAZIONE</b> <small>(quantità di CHO e tipo di alimento)</small>	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>					



SETT.	9	28/02/2017	02/03/2017	05/03/2017	
<b>LUCA COLUSSI</b>					
		<b>ALLENAMENTO N° 1</b>	<b>ALLENAMENTO N° 2</b>	<b>ALLENAMENTO N° 3</b>	<b>ALLENAMENTO N° 4</b>
<b>A L L E N A M E N T O</b>	ORARIO INIZIO	14:50	17:00	09:30	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Fondo lungo	Nuoto 5x500mt (media 10'32")	Maratonina (1H36'14")	
	KM	17km ventoso forte	2,7	24KM	
	DURATA COMPLESSIVA	1h21'28"	circa 55'	2h	
<b>G L I C E M I A</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	76	161	153	
	A INIZIO SEDUTA	175	254	225	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	79		230 (52')	
	AL TERMINE ALLENAMENTO	133	65	128	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	350	173	414	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	78	73	98	
<b>I N T E G R A Z I O N E</b> <small>(quantità di CHO e tipo di alimento)</small>	PRE ALLENAMENTO				
	DURANTE ALLENAMENTO				
	POST ALLENAMENTO	5 caramelle			
<b>T E R A P I A</b> <b>I N S U L I N I C A</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO				
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)				
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)				
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	2 ore al 50%			
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		belle sensazioni: il percorso (Strada Statale frequentata da TIR) si è dimostrato più difficoltoso del previsto ed il vento contrario per oltre 10 km si è dimostrato impegnativo; ultimi		una mezza fatta teoricamente in relax con un paio di accelerazioni esagerate che mi hanno fatto penare durante le ultime salitelle	
<b>A N N O T A Z I O N I</b>					

SETT.	10	06/03/2017	07/03/2017	09/03/2017	11/03/2017	12/03/2017
<b>LUCA COLUSSI</b>						
		<b>ALLENAMENTO N° 1</b>	<b>ALLENAMENTO N° 2</b>	<b>ALLENAMENTO N° 3</b>	<b>ALLENAMENTO N° 4</b>	<b>ALLENAMENTO N° 4</b>
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO	17:00	17:30	18:00	16:30	09:00
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Nuoto 8x300mt (media 6'14")	Defaticante post-fatiche	Ripetute 10x1000 (media 4'10")	Ripetute 8x1000 (media 3'50")	Hard Run (spinta di Carlotta in carrozella sterrato)
	KM	2,4	5	11	12	14
	DURATA COMPLESSIVA	circa 50'	23'44"	52'	56'	1h28'39"
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	98	57	195	162	210
	A INIZIO SEDUTA	140	120	253	149	237
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)			271		
	AL TERMINE ALLENAMENTO	80	115	163	163	159
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	75	105	134	138	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	57	88	162	210	76
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO					
	DURANTE ALLENAMENTO					
	POST ALLENAMENTO					
<b>INSULINICA</b> <b>TERAPIA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO					
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)					
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)					
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	senza microinfusore per circa tre ore	micro al 40% per 45 minuti			
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		una bella fatica dopo la mezza maratona di Gorizia	un defaticante con qualche accelerazione per smaltire la fatica della maratonina	Gambe imballate e un po' di fatica di troppo	finalmente le gambe girano un po' di più primo: mille a 3'30"	Fiasp in compagnia, ristori abbondanti, Carlotta piacevole anche se pesante!!
<b>ANNOTAZIONI</b>						