

SETT.	1	DAL	02/01/2017	AL	08/01/2017
LUCA OPICI		03/01/17	06/01/17	07/01/17	08/01/17
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	18:12	8:34	8:29	8:34
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute	recupero	corsa semplice	recupero	corsa semplice
	KM	9,5	19,6	20,5	22,1
	DURATA COMPLESSIVA	48'	1h37'	1h47'	1h52'
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)AL RISVEGLIO		98	85	155
	A INIZIO SEDUTA	186			
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	81	158	148	84
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)AL RISVEGLIO				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)INTEGRAZ IONE	PRE ALLENAMENTO	1 BARRETTA	90 GR PANE CON MIELE	90 GR PANE CON MIELE	90 GR PANE CON MIELE
	DURANTE ALLENAMENTO	1 CAMELLA ZUCCHERO	2 CAMELLE ZUCCHERO + 1 GEL	2 CAMELLE ZUCCHERO + 1 GEL	3 CAMELLE ZUCCHERO + 2 GEL
	POST ALLENAMENTO	CENA	1 MELA	1 MELA	1 MELA
TERAPIA ULINICA INS	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	12:20	7:20	7:05	7:15
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	2N	2N	2N	3N
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	10N	11N	13N	13N
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	17T	17T	17T	17T
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		BUON DEFATICAMENTO IN COMPAGNIA	BUONA USCITA IN COMPAGNIA	BUON DEFATICAMENTO IN COMPAGNIA	BUONA USCITA IN COMPAGNIA NONOSTANTE 2 IPO CORRETTE
ANNOTAZIONI	KM PERCORSI IN SETTIMANA: 72				

SETT.	2	DAL	09/01/2017	AL	15/01/2017
LUCA OPICI		13/01/17	15/01/17		
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	17:15	8:48		
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	ritmo abbastanza sostenuto	corsa semplice, lungo misto collinare		
	KM	21,1	26,6		
	DURATA COMPLESSIVA	1h39'	2h21'		
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) AL RISVEGLIO	98	159		
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	103	143		
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata) AL RISVEGLIO				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento) INTEGRAZIONE	PRE ALLENAMENTO	1 BARRETTA	2 BARRETTE		
	DURANTE ALLENAMENTO	2 CARAMELLE ZUCCHERO + 1 GEL	3 CARAMELLE ZUCCHERO+ 1 GEL + 1 BARRETTA		
	POST ALLENAMENTO	CENA	PATATINE		
INSULINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	12:20	7:20		
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	11N	2N		
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	10N	13N		
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	17T	17T		
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		BUON ALLENAMENTO CON LUCE FRONTALE IN CAMPAGNA	BUON LUNGO IN COMPAGNIA		
ANNOTAZIONI	KM PERCORSI IN SETTIMANA: 48				
	IN TERAPIA CON NOVORAPID E TRESIBA				

SETT.	3	DAL	16/01/2017	AL	22/01/2017
LUCA OPICI		17/01/17	20/01/17	22/01/17	
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	18:13	17:15	8:15	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	recupero	ritmo sostenuto	corsa lenta, misto collinare	
	KM	12,9	21,1	18,4	
	DURATA COMPLESSIVA	1h04'	1h35'	1h41'	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)AL RISVEGLIO			154	
	A INIZIO SEDUTA	94	99		
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	106	92	86	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)INTEGRAZIONE	PRE ALLENAMENTO	1 BARRETTA	1 BARRETTA	90 GR PANE CON MIELE	
	DURANTE ALLENAMENTO	2 CARAMELLE ZUCCHERO	2 CARAMELLE ZUCCHERO + 1 GEL	2 CARAMELLE ZUCCHERO + 1 GEL	
	POST ALLENAMENTO	CENA	CENA	PATATINE	
INSU LINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	12:20	12:20	6:50	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	11N	12N	3N	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	11N	10N	11N	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	17T	17T	17T	
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		BUONA USCITA DEFATICANTE	OTTIMA USCITA IN CAMPAGNA CON LUCE FRONTALE	GAMBE PESANTI, UN PO' STANCO	
ANNOTAZIONI	KM PERCORSI IN SETTIMANA: 52				
	IN TERAPIA CON NOVORAPID E TRESIBA				

SETT.	4	DAL	23/01/2017	AL	29/01/2017
LUCA OPICI		24/01/17	27/01/17	29/01/17	
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	18:16	10:08	8:36	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	corsa semplice	ritmo abbastanza sostenuto	corsa in montagna	
	KM	10	16,4	15	
	DURATA COMPLESSIVA	50'	1h17'	2h08'	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) AL RISVEGLIO			146	
	A INIZIO SEDUTA	148	83		
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	176	146	122	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata) AL RISVEGLIO				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento) INTEGRAZIONE	PRE ALLENAMENTO	1 BARRETTA	1 BARRETTA	90 GR PANE CON MIELE	
	DURANTE ALLENAMENTO	1 CAMELLA ZUCCHERO	1 CAMELLA ZUCCHERO+1 GEL	1 CAMELLE ZUCCHERO+1 GEL+FRUTTA SECCA	
	POST ALLENAMENTO	CENA	PRANZO	2 FETTE TORTA+FRUTTA SECCA	
INSU LINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	12:20	23:30	6:38	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	11N	/	3N	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	13N	12N	12N	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	17T	17T	17T	
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		BUONA USCITA DEFATICANTE	OTTIMA USCITA SENZA FORZARE	BELLA CORSETTA IN MONTAGNA IN COMPAGNIA	
ANNOTAZIONI	KM PERCORSI IN SETTIMANA: 41				
	IN TERAPIA CON NOVORAPID E TRESIBA				

SETT.	5	DAL	30/01/2017	AL	05/02/2017
LUCA OPICI		31/01/17	02/02/17	05/02/17	
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	10:10	16:27	8:38	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	ritmo abbastanza sostenuto	ritmo abbastanza sostenuto	corsa semplice	
	KM	16,4	12	21,1	
	DURATA COMPLESSIVA	1h16'	55'	1h46'	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	151		154	
	A INIZIO SEDUTA		189		
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	87	204	98	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata) AL RISVEGLIO				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento) INTEGRAZIONE	PRE ALLENAMENTO	1 BARRETTA		1 BARRETTA	
	DURANTE ALLENAMENTO	1 CAMELLA ZUCCHERO+1 GEL	CAMELLA ZUCCHERO	2 CAMELLE ZUCCHERO+1 GEL	
	POST ALLENAMENTO	PRANZO	1 MELA	1 MELA	
INSULINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	23:30	12:00	23:30	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	/	12N	/	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	11N	14N	11N	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	17T	17T	17T	
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		OTTIMA USCITA SENZA FORZARE NONOSTANTE LE GAMBE PESANTI DOVUTE ALLO SFORZO DELLA DOMENICA PRECEDENTE	BUONA USCITA	BUON ALLENAMENTO IN COMPAGNIA	
ANNOTAZIONI	KM PERCORSI IN SETTIMANA: 49				
	IN TERAPIA CON NOVORAPID E TRESIBA				

SETT.	6	DAL	06/02/2017	AL	12/02/2017
LUCA OPICI		06/02/17	08/02/17	09/02/17	12/02/17
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	15:50	15:57	19:47	8:35
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	RECUPERO	CORSA SEMPLICE	ritmo abbastanza sostenuto	LUNGO TRANQUILLO
	KM	12,3	12,6	8,2	30,4
	DURATA COMPLESSIVA	1H04'	1H04'	38'	3h37'
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) AL RISVEGLIO				178
	A INIZIO SEDUTA	90	162	94	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	155	146	179	125
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	157			
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata) AL RISVEGLIO				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento) INTEGRAZIONE	PRE ALLENAMENTO	2 CARMELLE ZUCCHERO	/	1 BARRETTA	2 BARRETTE
	DURANTE ALLENAMENTO	1 CARMELLA ZUCCHERO	2 CARMELLE ZUCCHERO	1 CARMELLA ZUCCHERO	3 CARMELLE ZUCCHERO + 1 GEL + 1 BARRETTA
	POST ALLENAMENTO	2 BISCOTTI	2 BISCOTTI	3 BISCOTTI + THE CALDO	PATATINE
INSULINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	12:00	12:00	12:00	7:45
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	6N	7N	15N	3N
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	12N	12N	11N	15N
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	17T	17T	17T	17T
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		BUONA USCITA DEFATICANTE IN COMPAGNIA	BUONA CORSETTA TRANQUILLA IN COMPAGNIA	BUON ALLENAMENTO A CORRIxBRESCIA IN GRUPPO	BUON LUNGO IN COMPAGNIA
ANNOTAZIONI	KM PERCORSI IN SETTIMANA: 63,5				
	IN TERAPIA CON NOVORAPID E TRESIBA				

SETT.	7	DAL	13/02/2017	AL	19/02/2017
LUCA OPICI		13/02/17	15/02/17	17/02/17	19/02/17
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	8:48	15:53	9:10	8:33
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	RECUPERO	RITMO ABBASTANZA SOSTENUTO	RECUPERO	LUNGO TRANQUILLO
	KM	10	21,1	13,5	28,2
	DURATA COMPLESSIVA	53'	1h37'	1h06'	2h30'
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) AL RISVEGLIO	144		141	181
	A INIZIO SEDUTA		232		
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	125	142	126	97
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata) AL RISVEGLIO				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento) INTEGRAZIONE	PRE ALLENAMENTO	1 BARRETTA	/	1 BARRETTA	3 BARRETTE
	DURANTE ALLENAMENTO	1 CARAMELLA ZUCCHERO	2 CARAMELLE ZUCCHERO + 1 GEL	1 CARAMELLA ZUCCHEERO	1 GEL + 1 BARRETTA + 3 CARAMELLE ZUCCHERO
	POST ALLENAMENTO	PANE CON MARMELLATA	CENA	PANE CON MARMELLATA	PRANZO
INSULINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	23:30	12:00	23:00	8:00
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	/	7N	/	3N
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	13N	12N	11N	11N
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	17T	17T	17T	17T
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		CORSETTA DEFATICANTE IN COMPAGNIA	BUON ALLENAMENTO, ALL'INIZIO RITMO MARATONA, POI HO AUMENTATO SENZA FORZARE	CORSETTA DEFATICANTE	BUON LUNGHETTO IN COMPAGNIA, FATTI MENO KM DEL PREVISTO MA IL MIO AMICO HA AVUTO UNA SETTIMANA DIFFICILE
ANNOTAZIONI	KM PERCORSI IN SETTIMANA: 72,8				
	IN TERAPIA CON NOVORAPID E TRESIBA				

SETT.	8	DAL	20/02/2017	AL	26/02/2017
LUCA OPICI		22/02/17	24/02/17	25/02/17	
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	8:34	8:38	8:46	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	RECUPERO + AUMENTO DI RITMO	CORSA LEGGERA	CORSA LEGGERA + AUMENTO DI RITMO	
	KM	21,1	14,3	21,2	
	DURATA COMPLESSIVA	1H39'	1H09'	1h41'	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	143	95	127	
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	145	104	239	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata) AL RISVEGLIO				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento) / INTEGRAZIONE	PRE ALLENAMENTO	2 BARRETTE	2 BARRETTE	2 BARRETTE	
	DURANTE ALLENAMENTO	1 GEL + 3 CARAMELLE ZUCCHERO	1 CAMELLA ZUCCHERO	1 GEL + 3 CARAMELLE ZUCCHERO	
	POST ALLENAMENTO	PANE CON MARMELLATA	PANE CON MARMELLATA	PANE CON MARMELLATA	
INSU LINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	23:30	23:30	23:30	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	/	/	/	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	11N	13N	14N	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	17T	17T	17T	
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		BUON ALLENAMENTO, INIZIO DEFATICANTE E POI HO AUMENTATO UN PO' IL RITMO	GAMBE UN PO' LEGNOSE, HO CAMBIATO OBIETTIVO DI GIORNATA: DAI 21 PREVISTI HO PREFERITO OPTARE PER 14 TRANQUILLI	PER 1/3 CORSA TRANQUILLA, DAL 15° HO AUMENTATO UN PO' IL RITMO. TROPPI KM RAVVICINATI, MA VISTI GLI IMPEGNI VA BENE COSI'	
ANNOTAZIONI	KM PERCORSI IN SETTIMANA: 56,6				
	IN TERAPIA CON NOVORAPID E TRESIBA				

SETT.	9	DAL	27/02/2017	AL	05/03/2017
LUCA OPICI		27/02/17	01/03/17	03/03/17	05/03/17
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	8:29	8:42	17:09	9:03
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	CORSA LEGGERA	CORSA LEGGERA	CORSA LEGGERA + AUMENTO DI RITMO	CORSA PROGRESSIVA
	KM	13,7	14,2	16	16,3
	DURATA COMPLESSIVA	1H12'	1H10'	1H14'	1H22'
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	89	90	83	87
	A INIZIO SEDUTA				
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	82	111	115	171
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata) AL RISVEGLIO				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento) INTEGRAZIONE	PRE ALLENAMENTO	1 BARRETTA	1 BARRETTA	1 BARRETTA	2 BARRETTE
	DURANTE ALLENAMENTO	1 CAMELLA ZUCCHERO	2 CAMELLE ZUCCHERO	1 GEL + 1 CAMELLA ZUCCHERO	1 GEL + 1 CAMELLA ZUCCHERO
	POST ALLENAMENTO	PANE CON MARPELLATA	PANE CON MARPELLATA	CENA	PANE CON MARPELLATA
INSU LINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	23:30	23:30	12:20	23:30
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	/	/	16N	/
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	14N	16N	11N	14N
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	17T	17T	17T	17T
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		CORSETTA TRANQUILLA IN COMPAGNIA	CORSETTA LEGGERA	PRIMI 7 KM TRANQUILLI E POI UN BELL' AUMENTO DI RITMO, BUONE SENSAZIONI E RITROVATO UN PO' DI VELOCITA' E FIDUCIA	CORSA PROGRESSIVA IN COMPAGNIA, DA 5.30 A 4.30, BUONE SENSAZIONI IN VISTA DELLA MARATONA DI BRESCIA
ANNOTAZIONI	KM PERCORSI IN SETTIMANA: 60,2				
	IN TERAPIA CON NOVORAPID E TRESIBA				

SETT.	10	DAL	06/03/2017	AL	12/03/2017
LUCA OPICI		07/03/17	09/03/17	12/03/17	
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	18:11	9:08	9:15	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni) TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	CORSA LEGGERA	CORSA LEGGERA	MARATONA DI BRESCIA, RITMO TRANQUILLO	
	KM	11,3	10,5	42,195	
	DURATA COMPLESSIVA	59'	55'	3H45'	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino) AL RISVEGLIO		182	104	
	A INIZIO SEDUTA	99		185	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	183	81	101	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata) AL RISVEGLIO				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento) INTEGRAZIONE	PRE ALLENAMENTO	1 BARRETTA	1 BARRETTA	3 BARRETTE	
	DURANTE ALLENAMENTO	1 CARAMELLA ZUCCHERO	1 CARAMELLA ZUCCHERO		
	POST ALLENAMENTO	CENA	PANE CON MARPELLATA	2 FETTE CROSTATA, PATATINE, ACQUA, SALL THE CALDO	
INSU LINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	12:20	23:30	6:30	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica) UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	11N	/	2N	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	13N	11N	13N	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	17T	17T	17T	
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		CORSETTA TRANQUILLA IN COMPAGNIA	CORSETTA TRANQUILLA IN COMPAGNIA	BAM2017, HO CORSO LA MARATONA ACCOMPAGNANDO UN AMICO RAGGIUNGENDO L'OBIETTIVO PREFISSATO, BUON ALLENAMENTO	
ANNOTAZIONI	KM PERCORSI IN SETTIMANA: 64				
	IN TERAPIA CON NOVORAPID E TRESIBA				

--	--