

SETT.	1	02/01/2017	AL	08/01/2017	
MARCELLO CAMPOBASSO		Lunedì 2 gennaio	Mercoledì 4 gennaio	Venerdì 6 gennaio	Domenica 8 gennaio
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	ore 13.51	ore 13.57	ore 09.05	ore 09.34
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Progressivo (passo medio 4.55/km)	Fartlek 30 min. (passo medio 4.38/km)	Gara 10 Km (passo medio 4.10/km)	Fondo Lento (passo medio 5.04/km)
	KM	14 km	11 km	10 km	22 km
	DURATA COMPLESSIVA	01:09:11	00:51:18	00.41.18	01:52:18
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	109 (h 09.15)	146 (h 08.39)	168 (h 06.42)	72 (h 07.41)
	A INIZIO SEDUTA	166 (h 13.49)	256 (h 13.58)	186 (h 08.53)	144 (h 09.33)
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	157 (h 14.29)	250 (h 14.28)	171 (h 09.28)	96 (h 10.28)
	AL TERMINE ALLENAMENTO	105 (h 15.04)	210 (h 14.53)	188 (h 09.48)	116 (h 11.28)
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	73 (h 17.04)	57 (h 16.53)	195 (h 11.20)	250 (h 13.05)
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	merenda h. 11.15 (45 CHO - biscotti)	merenda h 11.23 (45 CHO - biscotti)	niente	merenda h 08.00 4 biscotti e 1 cioccolattino
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	niente	niente	2 buste zucchero
	POST ALLENAMENTO	pranzo ore 15.30 (100 CHO - 100 gr pasta e 50 gr pane)	pranzo ore 15.30 (130 CHO - 120 gr pasta 50 gr pane e 1 spicchio mela)	Thè caldo (forse zuccherato) e un plum cake a fine allenamento	niente
INSULINICA TERRAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	h. 11.15 (glicemia)	h. 10.35 (glicemia 204)	h 21.46 della sera prima (glicemia 97)	h 05.43 (glicemia 201)
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	3.2 U	1.4 U	3.0 U	2.0 U
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	7.6 U (h. 15.58)	9.7 U (h 15.33)	14.5 U (h 14.28)	2.4 U (h 13.05) 10.0 U (h 14.27)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	temporanea 30% in allenamento	temporanea 30% in allenamento	temporanea 0% in allenamento	temporanea 0% in allenamento
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		sensazione acidità di stomaco	buona reattività	Si corre con la neve ed un freddo che mi attacca allo stomaco. Ma sono in forma e ho troppa determinazione. Chiudo la gara con PB sui 10 Km	Si riprende con un lungo dopo circa 3 settimane di stop. Un po' di fatica dopo l'ora, ma le gambe tengono per oltre 21 km a passo regolare poco sotto i 5/km.
ANNOTAZIONI	Terapia con Microinfusore Medtronic Minimed 640 con insulina Novorapid	Buon riscontro andamento glicemia	Glicemia troppo alta in avvio seduta per eccesso di integrazione a merenda. Ipoglicemia postprandiale dopo allenamento	Glicemia troppo alta a fine gara e nelle ore successive. Evidentemente lo sforzo anaerobico ha sortito effetti dannosi sull'equilibrio glicemico.	Equilibrio glicemico incasinato causa iper notte precedente. Le correzioni e allenamento mi inducono a sospendere per circa 4 ore nel corso della mattina, conseguenza nuova iper preprandiale.
	Basale giornaliera Novorapid 25,85 U				
	Media Unità insulina al giorno durante la settimana Novorapid 47,10 U				
	Rapporto Ins/CHO 1:14 notte e mattina 1:13 pomeriggio 1:11 sera				
	Sensibilità Insulinica 1 unità per 45 mg di glicemia/DL				
	Peso 77 kg				

SETT.	2	DAL	09/01/2017	AL	15/01/2017
MARCELLO CAMPOBASSO		Lunedì 9 gennaio	Mercoledì 11 gennaio	Giovedì 12 gennaio	Domenica 15 gennaio
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	ore 14.41	ore 13.39	ore 14.23	ore 09.07
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Lento (passo medio 4.57/km)	Ripetute 11x200m in salita (3.35/km) + 2x1000m in piano (3.50/km)	2 volte 3km Lento (5.00/Km) + 3km Medio (4.30/km)	Gara 16 km collinare (passo medio 4.41/km)
	KM	12 km	14 km	12 km	16 km
	DURATA COMPLESSIVA	01:01:31	01:12:35	01:00:05	01:16:02
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	194 (h 07.42)	257 (h 08.06)	124 (h 09.11)	62 (h 06.30)
	A INIZIO SEDUTA	79 (h 14.38)	190 (h 13.39)	114 (h 14.20)	236 (h 09.05)
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	96 (h 15.13)	108 (h 14.14)	65 (h 14.55)	182 (h 09.45)
	AL TERMINE ALLENAMENTO	92 (h 15.43)	98 (h 14.54)	54 (h 15.25)	98 (h 10.25)
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	150 (h 17.43)	86 (h 16.54)	85 (h 17.25)	159 (h 12.30)
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	200 ml latte e cioccolato (29 CHO) ed 1 bustina zucchero (h 14.38)	niente	200 ml succo frutta a pera (h 14.20)	200 ml latte e cioccolato (29 CHO) e 2 fette panettone (h 06.45)
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	niente	niente	niente
	POST ALLENAMENTO	pranzo ore 16.30 (100 CHO - 100 gr pasta e ceci 50 gr pane)	pranzo ore 15.45 (100 CHO - 100 gr pasta e 50gr pane)	2 bustine zucchero e 2 cioccolatini a fine seduta (h 15.23) + pranzo ore 16.30 (100 CHO - 100 gr pasta e 50 gr pane)	2 bicchieri thè caldo zuccherato e 2 fette panettone (h 11.00)
INS TERRAPIA ULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	h. 07.38 (glicemia 194)	h 12.07 (glicemia 211)	h 11.22 (glicemia 229)	h 04.00 (glicemia 255)
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	1.2 U	1.5 U	1.4 U	2.5 U
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	7.3 U (h 16.30)	6.7 U (h 15.45)	7.2 U (h 16.30)	7.0 U (h 11.00)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	temporanea 0% in allenamento	temporanea 0% in allenamento	temporanea 0% in allenamento	temporanea 0% in allenamento
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Tutto regolare	Leggera pesantezza per cattiva digestione della cena del giorno precedente. Buona brillantezza di gambe e fiato.	Buona reattività	Ottimo risultato, soddisfatto dell'andatura tenuta in gara.
ANNOZZIONI	Terapia con Microinfusore Medtronic Minimed 640 con insulina Novorapid	Buon equilibrio glicemico in mattinata e durante allenamento. Segue iperglicemia tardo pomeriggio (sottoinsulinazione a pranzo o conseguenze dello sforzo fisico?)	L'allenamento è un frangente felice tra una iper mattutina ed una iper tardo pomeridiana.	Non avverto l'ipoglicemia (65 già dalle h 14.55) durante l'allenamento finchè il sensore non inizia ad avvisarmi della sospensione alle ore 15.20 con glicemia a 56.	Equilibrio glicemico pre gara altalenante tra iperglicemia notturna (correzione), ipoglicemia al risveglio (integrazione), iperglicemia in partenza e adeguato consumo di zuccheri in gara. Poi l'integrazione post gara è corretta ma forse eccedo con integrazione insulinica senza considerare il residuo decremento glicemico nel post gara.
	Basale giornaliera Novorapid 25,85 U				
	Media Unità insulina al giorno durante la settimana Novorapid 47,10 U				
	Rapporto Ins/CHO 1:14 notte e mattina 1:13 pomeriggio 1:11 sera				
	Sensibilità Insulinica 1 unità per 45 mg di glicemia/DL				
	Peso 77 kg				

SETT.	3		16/01/2017	AL	22/01/2017
MARCELLO CAMPOBASSO		Lunedì 16 gennaio	Mercoledì 18 gennaio	Venerdì 20 gennaio	Domenica 22 gennaio
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	ore 08.33	ore 07.48	ore 14.09	ore 09.22
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Fondo Lento (passo medio 5.06/km)	Ripetute 1x1000 (3.55/km) + 3x2000 (4.12/km) + 2x1000 (4.00/km) rec. 1000 (5.15/km)	2 volte 3km Lento (5.20/Km) + 3km Medio (4.30/km)	Fondo Lento (passo medio 5.05/km)
	KM	13 km	16 km	12 km	22 km
	DURATA COMPLESSIVA	01:07:44	01:15:01	01:02:09	01:53:18
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	109 (h 09.15)	172 (h 07.00)	100 (h 07.36)	415 (h 06.45)
	A INIZIO SEDUTA	90 (h 08.30)	154 (h 07.45)	82 (h 14.05)	151 (h 09.20)
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	117 (h 09.05)	139 (h 08.30)	117 (h 14.40)	59 (h 10.05)
	AL TERMINE ALLENAMENTO	83 (h 09.40)	117 (h 09.05)	99 (h 15.15)	46 (h 11.15)
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	125 (h 11.40)	128 (h 11.05)	107 (h 17.15)	161 (h 12.15) 328 (h 13.15)
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	200 ml succo di frutta alla pesca (h 08.20)	niente	2 merendine alla frutta (50 CHO) ore 13.46 + 2 cioccolattini ore 14.00	niente
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	niente	niente	8 bustine zucchero assunte a due alla volta con distacco di 20 minuti circa
	POST ALLENAMENTO	niente	niente	pranzo ore 16.00 - riso basmati + spezzatino con patate (130 CHO)	1 cioccolattino, 1 cornetto alla crema e 200 ml succo di frutta alla pera al termine allenamento
TERAPIA INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	h. 22.01 della sera prima (glicemia 289)	h. 21.36 della sera prima (glicemia 111)	h. 21.04 della sera prima (glicemia 159)	h 06.45 (glicemia 415)
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	7.1 U	5.4 U	3.6 U	9.1 U
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	10.0 U (h. 14.31)	10.8 U (h 14.19)	10.9 U (h 16.03)	3.5 U (h 12.15) 4.3 U (h 13.00)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	temporanea 0% in allenamento	temporanea 0% in allenamento	temporanea 0% in allenamento	temporanea 0% in allenamento e nell'ora successiva
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Tutto regolare, ritmo blando per lo scarico.	Buona risposta alla sollecitazione anaerobica. Freddo polare, patisco da metà allenamento in avanti il congelamento delle mani.	Sono stanco e fatico a tenere il passo desiderato (5.00/km sui lenti e 4.30/km sui veloci). Gli ultimi km seguono un amico che mi sblocca psicologicamente verso il traguardo.	Tanta fatica e poca brillantezza di gambe. Corro oltre i 2/3 dell'allenamento tamponando una ipoglicemia senza fermarmi.
ANNOTAZIONI	Terapia con Microinfusore Medtronic Minimed 640 con insulina Novorapid	Buon riscontro andamento glicemia	Buon riscontro andamento glicemia	Buon riscontro andamento glicemia	Andamento glicemico fallimentare. Iperglicemia al risveglio per stravizi alimentari sera precedente. Eccesso di correzione. Ipoglicemia dopo 40 min dall'inizio allenamento. Corro fino alla fine dell'allenamento con glicemia bassa (45) integrando costantemente con
	Basale giornaliera Novorapid 25,85 U				
	Media Unità insulina al giorno durante la settimana Novorapid 46,75 U				
	Rapporto Ins/CHO 1:14 notte e mattina 1:13 pomeriggio 1:11 sera				
	Sensibilità Insulinica 1 unità per 45 mg di glicemia/DL				
	Peso 75,5 kg				

SETT.	4	DAL	23/01/2017	AL	29/01/2017
MARCELLO CAMPOBASSO		Martedì 24 gennaio	Mercoledì 25 gennaio	Venerdì 27 gennaio	Domenica 29 gennaio
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	13:54	14:14	13:30	10:00
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Fondo Medio (passo medio 4.31/km)	Riscald.. 10 min (5.00/km) + Ripetute 4x2000 (4.10/km) rec.2 min. + Defaticante 10 min (5.00/km)	Corsa Lenta 50 min. + Fartlek 20 min. (passo medio 4.51/km)	Ritmo Mezza Maratona (passo medio 4.24/km)
	KM	13 km	13 km	14 km	17 km
	DURATA COMPLESSIVA	01:01:28	01:01:00	01:11:56	01:15:58
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	211 (h 07.45)	203 (h 07.27)	116 (h 07.59)	117 (h 08.36)
	A INIZIO SEDUTA	91 (h 13.54)	175 (h 14.14)	151 (h 13.29)	155 (h 09.59)
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	95 (h 14.24)	163 (h 14.49)	172 (h 14.04)	179 (h 10.39)
	AL TERMINE ALLENAMENTO	89 (h 14.59)	150 (h 15.19)	159 (h 14.44)	166 (h 11.19)
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	156 (h 15.59) 88 (h 16.59)	120 (h 16.19) 114 (h 17.19)	119 (h 15.44) 90 (h 16.44)	188 (h 12.33) 204 (h 13.19)
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	330 ml succo di frutta ACE (40 CHO) + 2 cioccolattini (ore 13.45)	330 ml succo di frutta ACE (40 CHO) + 2 cioccolattini (ore 13.45)	330 ml succo di frutta ACE (40 CHO) (ore 13.25)	200 ml succo di frutta pera + 2 cioccolattini (ore 09.30)
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	niente	niente	niente
	POST ALLENAMENTO	pranzo ore 15:45 - 100 gr pasta + 70 gr pane e mozzarella (130 CHO)	pranzo ore 16:10 - 100 gr pasta e ceci + 50 gr pane + 1 mandarino	pranzo ore 15:25 - 100 gr pasta + 100 gr pane (130 CHO)	pranzo ore 14.30 - 100gr pasta + 50 gr pane + taralli + 3 dadi
INSULINIA TERAPIA LINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	h 09.40 (glicemia 201)	h 09.03 (colazione al bar con cornetto)	h 09.20 (glicemia 194)	h 06.01 (glicemia 261)
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	1.3 U	2.8 U	1.2 U	1.0 U
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	10.0 U (h 15.42)	7.6 U (h 16.09)	10.0 U (h 15.21)	10.00 U (h 14.15)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	temporanea 0% in allenamento e nell'ora successiva	temporanea 0% in allenamento e nella mezz'ora precedente e successiva	temporanea 0% in allenamento e nell'ora successiva	temporanea 0% in allenamento e nell'ora precedente
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Ero partito con l'intenzione di fare un Lento, poi dopo i primi 3km a sensazione ho deciso di accelerare.	Molto bene prima e terza serie (passo 4.03/km) compensano la debolezza della seconda serie (passo 4.23/km). Quarta serie media regolare (passo 4.11/km).	Bene il fartlek 1 min. veloce (media 3.40/km) min. lento (media 5.10/km)	Molto faticoso ma molto bene.
ANNOTAZIONI	Terapia con Microinfusore Medtronic Minimed 640 con insulina Novorapid	Buona gestione della glicemia prima durante e dopo l'allenamento.	L'integrazione e la sospensione mezz'ora prima dell'allenamento mi causano un aumento della glicemia da 90 a 180 che mi consente di allenarmi in una fascia glicemica più "tranquilla" e stabile.	Buona gestione della glicemia prima durante e dopo l'allenamento.	Nonostante una forte iper notturna causata da un'interruzione di oltre 5 ore della basale (causa addormentamento) riesco a gestire bene la glicemia prima e durante l'allenamento. Però dopo la fine dell'allenamento la glicemia resta alta
	Basale giornaliera Novorapid 25,85 U				
	Media Unità insulina al giorno durante la settimana Novorapid 43,50 U				
	Rapporto Ins/CHO 1:14 notte e mattina 1:13 pomeriggio 1:11 sera				
	Sensibilità Insulinica 1 unità per 45 mg di glicemia/DL				
	Peso 74,5 kg				

SETT.	5	DAL	30/01/2017	AL	05/02/2017
MARCELLO CAMPOBASSO		Lunedì 30 gennaio	Mercoledì 1 febbraio	Venerdì 3 febbraio	Domenica 5 Febbraio
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	14:21	14:07	13:39	08:33
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Fondo medio (4.45/km)	Risc. 10 min. (5.15/km) + Ripetute 8x 1000 (4.00/km) rec. 1.30 min. - Defaticante 10 min. (5.15/km)	Corsa lenta (5.40/km) e allunghi finali	Gara Mezza Maratona (passo medio 4.20/km)
	KM	12 km	13 km	10 km	21 km
	DURATA COMPLESSIVA	00:57:20	01:04:00	00:58:01	01:32:03
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	121 (h 07.44)	321(h 06.54)	151 (h 08.12)	251 (h 06.32)
	A INIZIO SEDUTA	112 (h 14.20)	165 (h 14.05)	143 (h 13.36)	123 (h 08.31)
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	101 (h 14.50)	196 (h 14.40)	73 (h 14.19)	78 (h 09.16)
	AL TERMINE ALLENAMENTO	75 (h 15.20)	189 (15.15)	79 (h 14.44)	73 (h 10.06)
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	86 (h 16.20) 119 (h 17.20)	109 (h 16.11) 100 (h17.15)	138 (h 15.43) 135 (h 17.06)	81 (h 11.06) 142 (h 12.06)
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	3 biscotti (h 13.45) + 200 ml succo frutta pesca + 2 cioccolattini (h 14.15)	125 ml succo di frutta alla pera (h 14.00)	1fruttino ZUEGG alla mela 40 gr (30 CHO) + 2 cioccolattini (h 13.30)	2 bustine zucchero (h 08.20)
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	niente	2 bustine zucchero	5 bustine durante gara
	POST ALLENAMENTO	Pranzo (h 15.40) prima della doccia e senza bolo contestuale (130 CHO) 100 gr pasta + 50 gr pane + 2 arance	Pranzo (h 16.11) 80 gr pasta + 60 gr pane (110 CHO)	Pranzo (h 15.20) 100 gr pasta + 50 gr pane e 3 polpette (115 CHO)	Pranzo (h 14.34) Fonduta con crostini + 120 gr pane e 6 polpette (130 CHO)
TERAPIA INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	09:54	08:59	11:08	06:34
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	4.4 U (glicemia 182 + colazione con 4 biscotti 50 CHO)	1.4 U (glicemia 205)	2.5 U (glicemia 158 + merenda 3 biscotti)	1,5 (glicemia 251)
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	9.4 U (h 16.20)	8.4 U (h 16.11)	5.8 U (h 15.45) + 3.0 U (onda quadra in 2.30 h)	7.5 U (h 14.35) + 3.4 U (onda quadra in 3.00 h)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	temporanea 0% in allenamento e nell'ora successiva	temporanea 0% in allenamento e nell'ora successiva	temporanea 0% in allenamento e nella mezz'ora successiva	temporanea 200% ora precedente + temporanea 0% allenamento ed ora successiva
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Nonostante lo sforzo del giorno precedente non ho voglia di Lento e pertanto tengo un buon ritmo regolare senza patire troppa fatica.	Ottimo allenamento	Allenamento soft con scatti finali.	Gara tiratissima. Do molto più del mio massimo e concludo con un miglioramento di oltre 3 min. del mio precedente PB sulla Mezza Maratona.
ANNOTAZIONI	Terapia con Microinfusore Medtronic Minimed 640 con insulina Novorapid	Patisco ipoglicemia subito dopo la fine allenamento. Registro un disallineamento tra valori glicemici del sensore (75) e quelli del glucometro (48). Probabilmente ipoglicemia inavvertita anche in chiusura dell'allenamento.	Andamento glicemia buono e regolare durante allenamento. Dopo l'allenamento (h 15.15) il sensore perde segnale per circa mezz'ora. Quando ricalibro (h. 15.50) c'è grossa differenza tra ultimo valore (189) e valore calibrazione (106).	Corro senza indossare sensore, tutte le misurazioni sono con glicemia capillare. Nonostante allenamento blando temo l'ipoglicemia e assumo zucchero durante allenamento.	La sospensione della basale notturna mi cagiona ipglicemia al risveglio. Eccedo con la correzione nel pregara e parto con glicemia ai limiti che mi obbliga ad assumere molto zucchero prima e durante la gara per evitare ipo. Nessuna integrazione a fine gara.
	Basale giornaliera Novorapid 25,85 U				
	Media Unità insulina al giorno durante la settimana Novirapid 45,15 U				
	Rapporto Ins/CHO 1:14 notte e mattina 1:13 pomeriggio 1:11 sera				
	Sensibilità Insulinica 1 unità per 45 mg di glicemia/DL				
	Peso 75,5 kg				

SETT.	6	DAL	06/02/2017	AL	12/02/2017
MARCELLO CAMPOBASSO		Martedì 7 febbraio	Giovedì 9 febbraio	Venerdì 10 febbraio	Domenica 12 febbraio
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	07:16	07:22	14:08	07:09
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Corsa molto lenta per scarico (passo medio 5.53/km)	Risc. 3 km (5.20/km) + Fartlek 13 volte 2 min. veloci (4.08/km) 1 min. lento (media 5.44/km) + Defatic 3 km (4.35/km)	Corsa lenta/media (4.50/km) e allunghi	Fondo lento Lunghissimo (passo medio 5.03/km)
	KM	13 km	14 km	11 km	34 km
	DURATA COMPLESSIVA	01:17:44	01:06:36	00:55:22	02:52:22
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	133 (h 06:46)	145 (h 06:58)	253 (h 06:02)	140 (h 06:36)
	A INIZIO SEDUTA	185 (h 07:16)	141 (h 07:22)	119 (h 14:04)	188 (h 07:11)
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	217 (h 07:56)	104 (h 07:52)	72 (h 14:39)	149 (h 08:11) 159 (h 09:11)
	AL TERMINE ALLENAMENTO	170 (h 08:36)	68 (h 08:32)	74 (h 15:04) sensore 36 (h 15:14) capillare	154 (h 10:01) sensore 149 (h 10:35) capillare
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	183 (h 09:36) 196 (h 10:37)	108 (h 09:32) 149 (h.10.47)	100 (h 16:09) 72 (h 17:09)	182 (h 11:01) 214 (h 12:01)
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	colazione 200 ml latte e 5 biscotti.	Caffè zuccherato + 2 biscotti + 2 cioccolattini	200 ml succo frutta alla pesca (h 14:00)	colazione (h 06:40) 100 ml latte + 100 gr pandoro (50 CHO) + 13 compresse ENERVIT GT (km 20-25-30) all'incirca dopo le ore
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	3 bustine zucchero	niente	
	POST ALLENAMENTO	niente	1 cornetto crema e amarena (h 09:25)	3 bustine zucchero (h 15:14) + Pranzo 140 CHO (h 16:00) 100 gr	niente
INSU LINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	h 21.53 sera precedente (glicemia 173)	h. 23.01 sera precedente (glicemia 81)	h 11.48 (glicemia 207)	h 03.41 (glicemia 261)
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	4.3 U	2.7 U	1.4 U	1.9U
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	7.0 U (h 15:55)	10.0 U (h 14:48)	10.7 U (h 16:21)	11.5 (h 14:17)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	temporanea 60% per la prima ora di allenamento	temporanea 0% in allenamento e nell'ora successiva	temporanea 0% in allenamento e nell'ora successiva	temporanea 0% durante allenamento
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Corsa rigenerante molto lenta, in compagnia di un amico al suo passo.	Tira molto vento, fa più freddo di quel che immaginassi e sono ancora un po' stanco dalla gara di domenica.	Sono ancora stanco e non riesco a tenere un buon passo. Andare a 5.00/km già mi appare faticoso.	Buona risposta, non pago affatto la distanza e sono piacevolmente sorpreso della facilità di passo che riesco a tenere e di incontrare segni di cedimento solo gli ultimi 2 km.
ANNOTAZIONI	Terapia con Microinfusore Medtronic Minimed 640 con insulina Novorapid	La colazione troppo abbondante prima dell'allenamento mi fa alzare la glicemia che non riesco ad abbattere solo con esercizio fisico. Dopo allenamento devo procedere con bolo extra.	Allenamento su soglia glicemica bassa, temo un poco ipoglicemia. Integro dopo allenamento con una colazione inconsueta.	LA VERA NOTA IMPORTANTE DI TUTTE LE ULTIME SETTIMANE. CON IL RIUTILIZZO DEL SENSORE ENLITE DOPO IL PRIMO CICLO NOTO SCARSA AFFIDABILITA'. OGGI CASO EMBLEMATICO A FINE ALLENAMENTO (h 15.14) glicemia capillare 36 - glicemia	Tengo la glicemia sempre sopra i 150 ed anzi alla fine dell'allenamento si impenna al punto che debbo effettuare alcuni boli di correzione (1.5 U h 12.00 ed 1.0 U h 13.00) per portarla a valori normali prima di pranzo
	Basale giornaliera Novorapid 25,85 U				
	Media Unità insulina al giorno durante la settimana Novorapid 46,75 U				
	Rapporto Ins/CHO 1:14 notte e mattina 1:13 pomeriggio 1:11 sera				
	Sensibilità Insulinica 1 unità per 45 mg di glicemia/DL				
	Peso 74,5 kg				

SETT.	7	DAL	13/02/2017	AL	19/02/2017
MARCELLO CAMPOBASSO		Martedì 14 febbraio	Giovedì 16 febbraio	Venerdì 17 febbraio	Domenica 19 febbraio
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	07:30	14:12	14:40	09:38
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Fondo lento scarico (passo medio 5.09/km)	Risc. 10 min. (4.55/km) + Ripetute 12x 500 (3.40/km) rec. 1.10 min. - Defaticante 10 min. (5.20/km)	Corsa lenta collinare (passo medio 4.59/km)	Gara 10 km (passo medio 4.02/Km)
	KM	10 km	11 km	12 km	10 km
	DURATA COMPLESSIVA	00:51:29	00:55:20	01:01:03	00:40:19
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	235 (h 05:44)	196 (h 09:09)	187 (h 07:08)	89 (h 06:46)
	A INIZIO SEDUTA	208 (h 07:26)	104 (h 14:06)	93 (h 14:38)	242 (h 08:59)
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	152 (h 08:01)	133 (h 14:41)	127 (h 15:13)	sensore segnala errore
	AL TERMINE ALLENAMENTO	106 (h 08:26)	138 (h 15:17)	113 (h 15:43)	207 (h 10:12) capillare
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	85 (h 09:26) 168 (h 10:26)	157 (h 16:11) 200 (h 17:11)	241 (h 16:43) 266 (h 17:44)	263 (h 11:04) 305 (h 12:04)
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	niente	1 succo frutta albicocca 200 ml (CHO 25 gr) + 2 bustine zucchero	3 cucchiaini nutella + succo di frutta pera 200 ml (30 gr CHO)	colazione 1 fetta pandoro 100 gr (CHO 50 gr)
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	niente	niente	niente
	POST ALLENAMENTO	niente	pranzo (h 16:35) - assaggio lasagna + 40 gr pane (CHO 80 gr)	pranzo (h 16:35) - pane 100 gr e 3 polpette (90 gr CHO)	2 panini con prosciutto (70 gr CHO) + granita caffè
INSU LINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	h 05:44 (glicemia 235)	h 10:01 (colazione torta con stevia)	h 07:08 (glicemia 187)	h 00:05 (cena sera precedente)
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	2.1 U	3.5 U	1.0 U	2.0 U
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	10.0 U (h 13:51)	7.5 U (h 16:35)	7.3 U (h 16:38) + 2.5 U (onda quadra in 2.30 h)	12.3 U (h 14.40)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	0% in allenamento e nell'ora successiva	0% in allenamento e nella mezz'ora successiva	0% in allenamento e nell'ora successiva	0% in allenamento
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Sono stanco e avverto bruciore stomaco per stravizi alimentari del giorno precedente.	Buone sensazioni in allenamento anche se sono raffreddato e per forzare i ritmi sono costretto ad effettuare il recupero al passo o da fermo	Sensazioni regolari. Un poco affaticato nonostante l'allenamento piuttosto blando.	In gara vado davvero forte migliorando mio PB di 1 minuto. Tuttavi agestico male, parto troppo veloce e sono costretto a due brevi stop di una decina di secondi per bere e rifiatare dopo alcune salite.
ANNOTAZIONI	Terapia con Microinfusore Medtronic Minimed 640 con insulina Novorapid	Glicemia tende a restare alta durante tutta la giornata ad eccezione dell'allenamento	Discreto settaggio della glicemia durante e dopo allenamento.	La glicemia sale dopo fine allenamento. Probabile eccesso di integrazione prima di iniziare allenamento	La glicemia resta alta dopo la gara nonstante bolo di correzione per ristoro post gara (4.9 U alle h 10:20) fino al pranzo.
	Basale giornaliera Novorapid 25,85 U				
	Media Unità insulina al giorno durante la settimana Novorapid 52,20 U				
	Rapporto Ins/CHO 1:14 notte e mattina 1:13 pomeriggio 1:11 sera				
	Sensibilità Insulinica 1 unità per 45 mg di glicemia/DL				
	Peso 74,5 kg				

SETT.	8	DAL	20/02/2017	AL	26/02/2017
MARCELLO CAMPOBASSO		Mercoledì 22 febbraio	Venerdì 24 febbraio	Domenica 26 febbraio	
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	07:58	14:20	08:50	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Riscald. 2km (5.20/km) + Ripetute 4x2000 (4.15/km) rec. 1000 (5.25/km) + Defaticante 1km (5.15/km)	Corsa lenta/media (passo medio 4.48/km)	Fondo Lento Lughissimo (passo medio 5.01/km)	
	KM	14km	12 km	35 km	
	DURATA COMPLESSIVA	01:08:56	00:58:28	02:57:08	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	98 (h 06:54)	81 (h 06:04)	270 (h 07:34)	
	A INIZIO SEDUTA	113 (h 07:54)	191 (h 14:17)	150 (h 08:48)	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	137 (h 08:39)	100 (h 14:47)	114 (h 09:48) 84 (h 10:48)	
	AL TERMINE ALLENAMENTO	148 (h 09:14)	62 (h 15:17)	114 (h 11:48)	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	264 (h 10:14) 279 (h 11:14)	73 (h 16:17) 113 (h 17:17)	134 (h 12:48) 171 (h 13:52)	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	colazione (h 07:35) 2 fette pandoro gr 200 (CHO 100 gr)	niente	1 succo frutta alla pera 200 ml (h 08:45)	
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	niente	2 buste zucchero km 1 ed al km 25 + 1 ENERVIT GT ogni 5 km	
	POST ALLENAMENTO	niente	pranzo 130 gr CHO (h 16:05)	niente nel dopo allenamento. Pranzo 130 CHO (h 13:50)	
INSU LINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	h 21:55 sera precedente	h 11:23 (merenda 3 biscotti 30gr CHO)	h 07:38 (glicemia 270)	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	4.5 U	2.1 U	1.0 U	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	5.6 U (h 14:49)	9.1 U (h 16:05)	10.0 U (h 13:52)	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	0% in allenamento e nell'ora precedente	0% in allenamento e nell'ora successiva	0% in allenamento e nell'ora successiva	
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Residuo di fatica dalla gara di domenica, nonostante due giorni di recupero assoluto. Le calze a compressione sono di grande aiuto per i polpacci.	Ritmo ancora non brillante, ancora un po' affaticato	Pago ancora gli eccessi (alcol e poco sonno) della serata di venerdì. Nonostante ciò ottimo allenamento. Inizio ad avvertire fatica più psicologica che fisica dal km 20. Provvidenziali molte soste per bere ed integrazione con	
ANNOTAZIONI	Terapia con Microinfusore Medtronic Minimed 640 con insulina Novorapid	Glicemia dopo allenamento resta alta fino alle ore 13.30, nonostante due boli di correzione (1.6 U alle h 09:31 + 2.2 U alle h 12:10).	Tengo la glicemia alta in mattinata, ma riesco a farla scendere con allenamento e la mantengo a buoni livelli nel postpranziale e durante tutto il pomeriggio.	Nonostante glicemia lata al risveglio, la riduco il giusto e la tengo a livelli perfetti durante tutto l'allenamento. Dopo l'allenamento iperglicemia preprandiale che persiste tutto il pomeriggio.	
	Basale giornaliera Novorapid 25,85 U				
	Media Unità insulina al giorno durante la settimana Novorapid 44,90 U				
	Rapporto Ins/CHO 1:14 notte e mattina 1:13 pomeriggio 1:11 sera				
	Sensibilità Insulinica 1 unità per 45 mg di glicemia/DL				
	Peso 75,5 kg				

SETT.	9	DAL	27/02/2017	AL	05/03/2017
MARCELLO CAMPOBASSO		Martedì 28 febbraio	Mercoledì 1 marzo	Venerdì 3 marzo	Domenica 5 marzo
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	13:31	13:57	14:04	12:22
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Corsa lenta scarico (passo medio 5.27/km)	Risc. 2 km (5.10/km) + Ripetute 10x 1000 (4.00/km) rec. 1.30 min. - Defaticante 2 km (5.20/km)	Risc. 3 km (5.15/km) + Fartlek 15 volte 1.30 min. veloci (3.50/km) 1 min. lento (5.40/km) + Defatic 1,5 km (5.00/km)	Ritmo Mezza maratona (passo medio 4.27/km)
	KM	12 km	16 km	13 km	18 km
	DURATA COMPLESSIVA	01:06:15	01:16:20	01:00:47	01:21:49
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	108 (h 08:03)	123 (h 08:53)	191 (h 09:45)	286 (h 07:52)
	A INIZIO SEDUTA	226 (h 13:28)	203 (h 13:53)	163 (h 14:00)	105 (h 12:20)
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	147 (h 14:03)	186 (h 14:38)	139 (h 14:30)	83 (h 13:00)
	AL TERMINE ALLENAMENTO	70 (h 14:38)	163 (h 15:13)	96 (h 15:05)	61 (h 13:45)
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	88 (h 15:38) 56 (h 16:38)	124 (h 16:13) 158 (h 17:13)	67 (h 16:00) 174 (h 17:00)	113 (h 14:45) 125 (h 15:45)
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	niente	merenda con 5 biscotti (50 gr CHO) alle h. 12:45	2 biscotti ed 1 succo frutta 200 ml (h 13:30)	4 biscotti ed 1 succo di frutta 200 ml (h 12:00)
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	niente	niente	due bustine zucchero al km 11 circa (h 13:05)
	POST ALLENAMENTO	1 pasticcino mignon	pranzo 120 gr pasta + 80 gr pane (h 16:30)	pranzo 130 CHO (pasta + pane e frutta) h 16:00	pranzo 130 CHO pasta + pane e polpette (h 15:00)
INSU LINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	h 11:22 (merenda 4 biscotti - glicemia 181)	h 06:55 (glicemia 353)	h 10:15 (1 brioches - glicemia 192)	h 10:09 (glicemia 215)
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	3.5 U	4.7 U	3.9 U	1.1 U
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	10.0 U (h 15:20)	10.1 U (h 16:31)	8.0 U (h 17:40)	10.0 U (h 14:54)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	0% in allenamento	0% in allenamento	0% in allenamento	0% in allenamento e nell'ora successiva
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Parto ad un ritmo più sostenuto (5.00/km) per i primi 2 km, poi incontro amici e decellero, ma mi sembra che il ritmo più lento mi afftichi di più.	C'è vento molto forte, per cui l'allenamento è molto faticoso. Sono sfinito ma molto soddisfatto del lavoro eseguito.	Allenamento piuttosto impegnativo. Non rendo come avrei voluto soprattutto sul recupero attivo.	Avrei voluto tenere un passo di 4.20/km ma non sono in condizione per farlo.
ANNOTAZIONI	Terapia con Microinfusore Medtronic Minimed 640 con insulina Novorapid	Con l'allenamento riesco a fare scendere la glicemia che durante la giornata è complessivamete piuttosto alta.	Buona gestione glicemia prima e durante allenamento. Iperglicemia tardo pomeriggio in fase postprandiale	Tengo glicemia alta durante la mattinata, riesco a farla scendere con allenamento, ma a causa di ipoglicemia dimentico bolo pranzo e lo faccio 1 ora e mezza dopo pasto, ovvia iperglicemia pomeridiana.	Mi sveglio con glicemia alta per eccessi alimentari sera precedente, correggo con due boli e basale raddoppiata. A metà mattinata sono in grado di sostenere allenamento. Mantengo glicemia buona anche nel pomeriggio.
	Basale giornaliera Novorapid 25,85 U				
	Media Unità insulina al giorno durante la settimana Novorapid 51,05 U				
	Rapporto Ins/CHO 1:14 notte e mattina 1:13 pomeriggio 1:11 sera				
	Sensibilità Insulinica 1 unità per 45 mg di glicemia/DL				
	Peso 75,5 kg				

SETT.	10	DAL	06/03/2017	AL	12/03/2017
MARCELLO CAMPOBASSO		Lunedì 6 marzo	Mercoledì 8 marzo	Giovedì 9 marzo	Sabato 11 marzo
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	14:18	13:44	13:55	08:38
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Corsa lenta scarico (passo medio 5.03/km)	Risc. 2 km (5.10/km) + Fartlek piramidale 30 min. veloci alternati 1,2,3,4,5,5,4,3,2,1 (4.00/km) + 10 x1 min. lento (5.00/km) + Defatic 2 km (5.05/km)	Corsa lenta fondo (passo medio 4.56/km)	Corsa lenta lunghissimo (passo medio 4.48/km)
	KM	14 km	14 km	18 km	35 km
	DURATA COMPLESSIVA	01:12:14	01:03:31	01:29:00	02:48:05
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	123 (h 07:13)	241 (h. 06:58)	264 (h. 06:38)	170 (h 07:42)
	A INIZIO SEDUTA	129 (h 14:15)	92 (h. 13:42)	159 (h. 13:52)	188 (h 08:37)
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	82 (h 15:00)	69 (h 14:17)	135 (h. 14:37)	119 (h 09:37) 105 (h 10:37)
	AL TERMINE ALLENAMENTO	57 (h 15:30)	86 (14:52)	98 (h. 15:27)	106 (h 11:27)
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	130 (h 16:30) 98 (h 17:30)	62 (h 15:52) 127 (h 16:52)	91 (h. 16:27) 79 (h. 17:27)	103 (h 12:27) 222 (h 13:27)
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	2 biscotti ed 1 kiwi (h 14:10)	4 biscotti 1 kiwi ed 1 mela (h 13:30)	2 biscotti e 1 mela (h 13:45)	100 gr pandoro (50 gr CHO) h 08:02 + 1 mela h 08:30
	DURANTE ALLENAMENTO	2 buste zucchero	niente	niente	1 ENERVIT GT ogni 5 km a partire dal km 10 fino al km 20 + 2
	POST ALLENAMENTO	pranzo 130 gr CHO (3 mini sfilatini) passato verdure e frittata	pranzo 130 gr CHO (pasta, pane ed una mela)	pranzo 130 gr CHO (100 gr pasta e pane)	1/2 brioche crema e amarena (h 11:45)
INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	h. 20.48 della sera prima (glicemia 211)	h. 11:43 (glicemia 209)	h. 06:40 (glicemia 264)	h. 04:13 (glicemia 290)
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	6.9 U	0.6 U	2.7 U	4.2 U
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	10.0 U (h 16.19)	9.5 U (h 16:43)	9.6 U (h. 16:25)	11.7 U (h 14:43)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	0% in allenamento e nell'ora successiva	0% in allenamento e nelle 2 ore successive	0% in allenamento e nell'ora successiva	0% in allenamento e nella mezz'ora successiva
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Sono meno stanco di quel che pensassi. Riesco a tenere bene il ritmo lento.	Ottimo allenamento molto stancante.	Allenamento regolare.	Allenamento TOP. Ottima condizione e passo costante.
ANNOTAZIONI	Terapia con Microinfusore Medtronic Minimed 640 con insulina Novorapid	Buona gestione della glicemia prima e durante l'allenamento. Avrei dovuto fare integrazione appena maggiore per evitare ipoglicemia ravvisata dopo un'ora di attività.	Buon andamento glicemia.	Buon andamento glicemia. Lieve rialzo nel postprandiale.	Iperglicemia notturna porta qualche residuo anche al risveglio, correzione con basal e raddoppiata l'ora prima dell'allenamento e le quasi tre ore di attività mi consentono uno standard glicemico ottimo.
	Basale giornaliera Novorapid 25,85 U				
	Media Unità insulina al giorno durante la settimana Novirapid 43,25 U				
	Rapporto Ins/CHO 1:14 notte e mattina 1:13 pomeriggio 1:11 sera				
	Sensibilità Insulinica 1 unità per 45 mg di glicemia/DL				
	Peso 71,9 kg				