

SETT.	1	DAL	02/01/2017	AL	08/01/2017
<b>MARCELLO GRUSSU</b>		<b>Lunedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Domenica</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	17.15	13:45	09:30	10:00
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	60' Fondo Lento a 5'50''/km + Stretching	4km Risc. + <b>Fartlek 2 x</b> (30'' lenti + 30'' veloci) + 5' def. + Stretching	50' Fondo Lento + 10 allunghi da 100 m	Lungo 2h (ultimi 15' in progressione)
	KM	10,3	10	11	19,65
	DURATA COMPLESSIVA	60	54	66	120
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)			214	166
	A INIZIO SEDUTA	225	191	194	184
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)			138 (30')	192 (30') 156 (60')
	AL TERMINE ALLENAMENTO	89	110	94	101
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	111	124	111	85
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)	134			
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	--	--	--	25 gr CHO (maltodestrine sciolte in acqua)
	DURANTE ALLENAMENTO	--	--	--	6 gr CHO (miele)
	POST ALLENAMENTO (gr di CHO)		20 gr CHO (frutta)	20 gr CHO (frutta)	pranzo con circa 100 gr CHO
<b>INSULINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	14:00	07:30	21:00 della sera prima	21:00 della sera prima
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	4	2	6 unità cena della sera prima	5 unità cena della sera prima
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	5	5	5	4
	BASALE (Tresiba ore 21:00) (indicare eventuale modifica in %)	26	26	26	26
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		Buone sensazioni. Motivato	Buone sensazioni. Gratificato	Buone sensazioni. Gratificato	Gambe e testa in perfetta sintonia. Nessuna fatica muscolare neppure al termine dell'allenamento.
<b>ANNOTAZIONI</b>	Terapia multiiniettiva con Novorapid e Tresiba	Glicemia a inizio seduta un po' troppo alta considerato che non l'ho "pilotata"	allenamento effettuato nella pausa pranzo, con temperatura piacevole e assenza di umidità al contrario della sera	Glicemia inizio seduta un po' alta, come al risveglio. Evidentemente l'alimentazione ancora natalizia di questi giorni condiziona non poco.	Glicemia al risveglio accettabile. Nessuna colazione e nessun bolo. Integro con 25 gr di CHO (maltodestrine in polvere sciolte in acqua)
	Basale (Tresiba), 26 unità ore 21:00				
	Media unità insulina al giorno: 40				
	Rapporto Ins/CHO 1:15 mattino 1:12 durante il resto della giornata				
	Sensibilità Insulinica 1unità per 30 mg di glicemia/DL				
	Peso 78 kg				

SETT.	2	DAL	09/01/2017	AL	15/01/2017
<b>MARCELLO GRUSSU</b>		Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Domenica
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO		16:00	09:30	17:30
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	60' Fondo Lento a 5'50"/km + Stretching	4km Risc. + Fartlek 10x(1' lento + 1' veloce) + 10' def. + Stretching	40' Fondo Lento + Salite brevi 10x100 m con rec. in discesa 1' + 5' def.	Lungo 2h collinare
	KM		9	11,5	19,4
	DURATA COMPLESSIVA		51	61	105
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)			121	
	A INIZIO SEDUTA		165	140	128
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO		121	89	87
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO		100	102	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO		20 gr CHO (biscotti)	25 gr CHO (biscotti)	25 gr CHO Maltodestrine in gel
	DURANTE ALLENAMENTO			6 gr CHO (miele)	15 gr CHO miele
	POST ALLENAMENTO		20 gr CHO (frutta)		60 gr pasta; 40 gr. Pane; formaggio e insalata; 1 arancia. Totale 90 gr. CHO
<b>INSULINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO		07:00	20:30 sera prima	14:00
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)		3	7	7
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)		5 (cena)	4	6 (faccio 1,5 unità in meno rispetto al previsto)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)		28 U	28 U	28 U
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		allenamento saltato	settimana un po' problematica. Lavoro, meteo e contrattempi casalinghi (ho dovuto mettere mano al forno ed alla lavatrice che hanno deciso di fare le bizzze contemporaneamente), mi hanno costretto a saltare l'allenamento del lunedì, e a rimodulare quello del venerdì spostandolo al sabato, e quello della domenica mattina alla domenica pomeriggio. Gambe e testa rispondono come si deve. Gratificato		
<b>ANNOTAZIONI</b>	Terapia multiiniettiva con Novorapid e Tresiba				
	Basale (Tresiba), 26 unità ore 21:00				
	Media unità insulina al giorno: 40				
	Rapporto Ins/CHO 1:15 mattino 1:12 durante il resto della giornata				
	Sensibilità Insulinica 1unità per 30 mg di glicemia/DL				
	Peso 78 kg				

SETT.	3	DAL	16/01/2017	AL	22/01/2017
<b>MARCELLO GRUSSU</b>		Martedì	Giovedì	Venerdì	Domenica
		<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	14:00	14:30	10:00
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	3km Risc. + Ripetute 60' Fondo Lento a 3x2000 m a 5'10"/km 40' Fondo Lento + 5'50"/km + Stretching rec. 1 km a 5'50"+ 5' allunghi + Stretching def. + Stretching Lungo 2,5 h collinare			
	KM	10,4	11,91	9,8	26
	DURATA COMPLESSIVA	57	64	55	164
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)		90		202
	A INIZIO SEDUTA	220	200	168	176
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				134(30') 106(60') 101(90')
	AL TERMINE ALLENAMENTO	78	106	98	72
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	81	121	110	106
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)			101	
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO		50 gr CHO		25 gr CHO (fette biscottate)
	DURANTE ALLENAMENTO				25 gr cho (maltodestrine in gel dopo 60') 30 gr cho (miele) nella successiva ora. Al termine 1 bicchiere di coca cola
	POST ALLENAMENTO			pane e parmigiano + un frutto. TOT 40 gr. CHO	pranzo con Lasagne al forno, pane, bistecca arrosto, insalata e frutta. Tot. 80 gr CHO
<b>TERAPIA INSULINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	14:00	11:00	07:30	21: della sera prima
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	4	3	3	6 + 3 (Pizza)
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	4	5	6	5 unità a pranzo anziché 7. Ridotto in considerazione dell'Allenamento svolto
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	28	28	28	28
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>			ho mangiato in ufficio 2 ore prima dell'allenamento per portare un po' su la glicemia. Per evitare iper glicemia importante ho fatto comunque 3 unità. sensazione durante l'allenamento di stanchezza		E' il primo vero lungo dopo tanto tempo, e al di là della fisiologica stanchezza verso il termine (un po' dovuta anche alla glicemia bassa), sono contento sia della tenuta muscolare che della gestione glicemica complessiva.
<b>ANNOTAZIONI</b>					il bolo per la gestione della Pizza non ha funzionato come avrei voluto. La glicemia al risveglio è un po' alta. In ogni caso faccio colazione e nessun bolo. Confido come al solito sulla basale ed infatti non mi tradisce.

SETT.	4	DAL	23/01/2017	AL	29/01/2017
<b>MARCELLO GRUSSU</b>		Martedì	Mercoledì		
		<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	14:00	17:30	14:30	09:30
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	3km Risc. + Ripetute 60' Fondo Lento a 3x2000 m a 5'10"/km 5'50"/km + Stretching rec. 1 km a 5'50"+ 5' def. + Stretching 40' Fondo Lento + 5 allunghi da 100 + Lungo 2,5 h collinare Stretching			
	KM	10,55	11,22	9,1	26,5
	DURATA COMPLESSIVA	59	58	50	155
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)		129		121
	A INIZIO SEDUTA	173	181	196	163
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				138(30') 99(60') 97(90') 84(120')
	AL TERMINE ALLENAMENTO	165	86	84	73
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	71	99	96	101
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	20 gr CHO Crackers	30 gr CHO Torta	25 gr cho (crackers)	40 gr CHO (fette biscottate + marmellat)
	DURANTE ALLENAMENTO				25 gr CHO maltodestrine gel 60' 90' 120' dall'inizio + almeno 30gr miele
	POST ALLENAMENTO			20 gr CHO (frutta)	
<b>INSU LINICA TERAPIA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	07:30	13:00	08:00	21:00 della sera prima
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	2	4	2	7
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	8 + 3 (pizza)	5	5	4
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	28	28	28	28
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		gambe un po' legnose probabilmente per il lavoro di domenica non del tutto smaltito. Buona determinazione	ottime sensazioni e ottima risposta alla sollecitazione delle ripetute	gambe legnose e un po' affaticato. Allenamento iniziato e portato a termine per mero spirito di servizio.	bene i primi 14 sotto tutti i punti di vista. Meno bene i secondi per via di una glicemia troppo al limite. Il sensore mi indicava mediamente 80 - 90 ma è molto probabile che fosse inferiore. Non avevo sintomi di IPO ma non ero sciolto. Al termine ero particolarmente stanco.
<b>ANNOTAZIONI</b>					con i valori di glicemia troppo al limite ho integrato eccessivamente. In totale oltre 100 gr di cho. Quantità per me inusuale. Per i lavori lunghi dovrò rivedere di ridurre la basale della notte.

SETT.	5	DAL	30/01/2017	AL	05/02/2017
<b>MARCELLO GRUSSU</b>		Martedì	Mercoledì	Venerdì	Domenica
		<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	14:00	17:30	14:30	09:40
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	20' Risc. + 1x3000 a 5'00"/km rec. 1 km + 2x2000 a 4'50"/km rec. 1h corsa lenta + stretching 30' Risc. + salite in discesa 60" + 5' def. 500 m + 3x1000 a 4'40"/km rec. 400 m + 5' def. (tutti i recuperi in			3 ore in scioltezza
	KM	9,9	14,8	10,9	30
	DURATA COMPLESSIVA	56	84	62	180
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				135
	A INIZIO SEDUTA	170	196	143	227
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	136(30')	118(30') 90(45')	129(30')	141(60') con sensore 118(90') con sensore e 96 con glucometro 114 (120')
	AL TERMINE ALLENAMENTO	108	70	98	109 con sensore 76 con glucometro
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	121	84	101	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)		68		
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	25 gr CHO (crackers)		25 gr CHO (crackers)	colazione 1 ora prima con 30 gr CHO fette biscottate e marmellata
	DURANTE ALLENAMENTO		20 gr cho (miele)		25 gr cho maltodestrine dopo 60' e altri 25 dopo 120'. Nell'ultima ora 15 gr di miele
	POST ALLENAMENTO	20 gr cho (frutta)	cenato con una pizza	20 gr cho (frutta)	pranzato con 70 gr pasta alle vongole, 5 gamberoni al vapore, 50 gr pane, 200 gr di insalata e 1 arancia. Tot 120gr CHO circa
<b>TERAPIA INSULINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	07:30	14:00	07:30	21: della sera precedente
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	2	4	2	5
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	6	8	6	5 (previste circa 8 unità, ma data l'attività intensa appena conclusa riduco per evitare possibili IPO)
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	28	28	28	22 (ho ridotto di circa il 20% alla luce dell'allenamento di domenica scorsa)
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>			nonostante dopo il calo a 90, abbia tenuto la glicemia sostanzialmente costante, a quei valori (troppo bassi per me), faccio fatica a restare concentrato ed a provare piacere per l'allenamento.		se avessi dato retta alle gambe avrei smesso a 2 terzi dell'allenamento. L'esperienza mi ha insegnato che se non ci sono motivi validi (malessere, traumi etc...), va bene continuare, anche alternando tratti di cammino. Si guadagna salute ma soprattutto MORALE
<b>ANNOTAZIONI</b>			dopo la prima mezz'ora il calo repentino di glicemia mi costringe a rimodulare un po' l'allenamento. Saltano soprattutto i recuperi che eseguo da fermo o camminando per recuperare prima. Evidentemente avevo parecchia insulina in circolo tanto che anche con 20 gr di miele la glicemia non ha subito picchi		come pianificato la riduzione della basale della notte diventa determinante per mantenere la glicemia entro limiti non troppo bassi. Per i lunghissimi penso di dover ridurre anche oltre il 20%. Peccato per le differenze riscontrate tra sensore (enlite) e glucometro.

SETT.	6	DAL	06/02/2017	AL	12/02/2017
<b>MARCELLO GRUSSU</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	00:00	17:15	14:35	09:00
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	1h corsa lenta + stretching	15' Risc. + 4x2000 m in 5'10''/km, rec. 400 m lento + 5' def	40' corsa lenta + 10 mt stretching	2h 15' corsa lenta con gli ultimi 15' in progressione (fino a 5'00''/km)
	KM	10	12,25	12,3	23
	DURATA COMPLESSIVA	56	64	75	132
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				260
	A INIZIO SEDUTA	196	164	134	223
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				161(60') 135(90')
	AL TERMINE ALLENAMENTO	176	89	125	115
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	124	78	100	160
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)		121		
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	25 gr CHO maltodestrine	25 gr CHO maltodestrine	2 biscotti 1 succo di frutta ACE tot 30 gr CHO	-
	DURANTE ALLENAMENTO		15 gr cho miele		50 gr CHO in maltodestrine dopo 1 ora dall'inizio
	POST ALLENAMENTO	20 gr CHO Frutta		arancia 20 gr CHO	-
<b>INSU LINICA TERAPIA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	07:30	14:00	07:30	21:00
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	2	4	2	8
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	6	5		
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	28	28	28	20 (ridotto del 30% la notte precedente)
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>					buona risposta alla fatica nonostante il percorso ondulato. Parecchio infastidito da un dolore al nervo sciatico. Buon allenamento, ma ne ho conosciuto di migliori.
<b>ANNOTAZIONI</b>		al termine dell'allenamento la glicemia rimane piuttosto alta ed allora ho praticato un bolo di due unità per evitare rialzi.			Gestione della Pizza mangiata a cena della notte prima, disastrosa. Glicemia al risveglio molto alta. Forse anche a causa della riduzione della basale (30%). Nessuna correzione ne colazione. Bevo solo acqua. Dopo un'ora dal termine corrego con un bolo visto il trend a salire

SETT.	7	DAL	13/02/2017	AL	19/02/2017
MARCELLO GRUSSU		Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Domenica
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO		18:06	14:30	09:30
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	40' corsa lenta + salite (1° a 5'32", il 2° a 10x200 m rec. 1'30" <b>5' def</b>	15' RISC. + 3x3000 m 45'30", il 3° mille a 5'28") rec. 1km a 6'00"/km + 5' def	1h 15' corsa lenta + stretching	1h 20' variati 40' a 5'45", 20' a 5'30" e 20' a 5'15"
	KM		14	11	14,5
	DURATA COMPLESSIVA		80	60	80
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)			144	127
	A INIZIO SEDUTA		230	180	198
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO		100	154	100
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO			129	110
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)		143		
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO		30' minuti prima glicemia 154 ho preso 25 gr CHO (biscotti)	glicemia 70, ho integrato con circa 60 gr CHO (25 in maltodestrine e 25/30)	colazione con 3 fette biscottate e marmellata + 2 biscotti
	DURANTE ALLENAMENTO		15 gr cho miele	-	15 gr miele
	POST ALLENAMENTO		cenato	-	-
INSU	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO		14:00		alle 21:00 della sera precedente
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)		4	3 (a colazione)	6
TERAPIA LINICA	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)		6	Cena in ristorante 7 unità + 3 dopo 2 ore	6
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)		28	28	28
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		allenamento saltato			
ANNOTAZIONI					

SETT.	8	DAL	20/02/2017	AL	26/02/2017
<b>MARCELLO GRUSSU</b>		Mercoledì			Domenica
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO		14:00		08:45
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	40' corsa lenta + salite 20' Risc. + 9x1000 m 12x80 m rec. in in 4'50"/5'00" al km discesa 1'00"		1h 15' corsa lenta + stretching	25 km a 6' + 7 km in leggera progressione da 5'30" a 5'10"+ 5' def
	KM		14,4		32
	DURATA COMPLESSIVA		75		184
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)				147
	A INIZIO SEDUTA		228 (1 ora prima 157)		179
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				70 dopo 120'
	AL TERMINE ALLENAMENTO		109		60
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO		98		118
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO		1 pizzecca in ufficio 2 ore prima + 25 gr CHO maltodestrine prima di		nessun bolo. Colazione con 3 fette biscottate + marmellata
	DURANTE ALLENAMENTO				50 gr cho in maltodestrine e almeno 30 gr cho miele
	POST ALLENAMENTO		circa 20 gr CHO frutta		pranzato
<b>INSU LINICA TERAPIA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO		08:00		21:00 della sera prima
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)		3		6
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)		6		8
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)		28		20 unità la notte prima (ridotta di 8 u pari al 30%)
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		allenamento saltato		allenamento saltato	fisicamente sento di avvicinarmi allo stato di forma auspicato, ma dal punto di vista glicemico non trovo ancora una giusta dimensione.
<b>ANNOTAZIONI</b>					nonostante la riduzione importante della basale della notte, nei lavori lunghi al mattino continuo a registrare valori di glicemia troppo bassi. Aumentare integrazione e/o ridurre ancora la basale magari con la prospettiva di fare due somministrazioni



SETT.	9	DAL	27/02/2017	AL	05/03/2017
-------	---	-----	------------	----	------------

<b>MARCELLO GRUSSU</b>		Martedì	Mercoledì		
------------------------	--	---------	-----------	--	--

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
<b>ALLENAMENTO</b>	ORARIO INIZIO	08:00	19:05		
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	40' corsa lenta + 10x100m allunghi stretching	20' Risc. + 1x4000 a 5'30" REC 1 km + 2x2000 a 5'20" REC 1 km	1h 15' corsa lenta + stretching	21 km
	KM	9,7	13,3		
	DURATA COMPLESSIVA	53	68		
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	148			
	A INIZIO SEDUTA	194	260		
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)				
	AL TERMINE ALLENAMENTO	84	87		
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO				
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
<b>INTEGRAZIONE</b> <small>(quantità di CHO e tipo di alimento)</small>	PRE ALLENAMENTO	1 ora prima colazione con 2 fette biscottate e marmellata	-		
	DURANTE ALLENAMENTO		-		
	POST ALLENAMENTO	caffè e 2 biscotti	cenato		
<b>INSU TERAPIA LINICA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	21:00 della sera precedente	14:00		
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	6	5		
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	7	5		
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	28	28		
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>				allenamento saltato	allenamento saltato
<b>ANNOTAZIONI</b>					

SETT.	10	DAL	06/03/2017	AL	12/03/2017
<b>MARCELLO GRUSSU</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	08:00	18:00		08:15
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	21 km	20' Risc. + 5 allunghi di 30 m + 2x5000 a 5'10"/km rec. 1 km a 6'00"/km + 5' def. +	1h 15' corsa lenta + stretching	24 km (con saliscendi) + 12 km in piano (5 km a 5'35" + 5 km a 5'30" + 2 km forte)
	KM	22,8	14,2		36
	DURATA COMPLESSIVA	107	79		205
<b>GLICEMIA</b>	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	164			147
	A INIZIO SEDUTA	224	202		226
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	180(30') 100(60') 88(90')	190 (20') 154(45') 94(70')		150(60') 124(120') 92(180')
	AL TERMINE ALLENAMENTO	80	94		90
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	94 dopo 1 ora			88
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)		113		
<b>INTEGRAZIONE</b> (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	3 FB + marmellata 1 ora prima (circa 40 gr CHO)	3 biscotti (20 gr CHO) + 25 gr CHO maltodestrine		colazione con 3 FB + marmellata (circa 40 gr CHO)
	DURANTE ALLENAMENTO	50 gr CHO maltodestrine + almeno 20 gr. Miele	15 gr miele		durante la prima ora 25 gr CHO maltodestrine sciolte in acqua. Altre 25 gr maltodestrine in gel tra la 1^ e la 2^ ora. Ed almeno 20/25 gr miele nella 3^ ora.
	POST ALLENAMENTO	-	cenato		pranzato
<b>INSU LINICA TERAPIA</b>	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	21:00 della notte precedente	14:00		21:00 della notte precedente
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	6	5		6
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	6	6		6
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	ridotta la notte precedente del 30% da 28U a 20U	28		ridotta la notte precedente del 50% da 28U a 14U
<b>SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO</b>		buone sul piano fisico e mentale. Sempre un po' in apprensione per i cali repentini della glicemia.		allenamento saltato	fisicamente bene fino al 33° km. Gli ultimi 3 km ho percorso diversi tratti camminando per eccessiva stanchezza articolare.
<b>ANNOTAZIONI</b>		Con il Micro andava decisamente meglio, e da quando faccio Tresiba la notte non riesco ancora a trovare giusto dosaggio il giorno prima dell'allenamento			bene la strategia di ridurre la tresiba della notte precedente di ben il 50%. Continuo a dover integrare eccessivamente rispetto alla preparazione dell'anno precedente.