

SETT.	1	DAL	02/01/2017	AL	08/01/2017
MARIA CRISTINA IZZO		02/01/2017	04/01/2017	07/01/2017	
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	11:30	10:50	11:10	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	fondo medio	fondo lungo (per me)	fondo lungo	
	KM	10	14,2	16	
	DURATA COMPLESSIVA	01:09	01:25	01:44	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	100	90	70	
	A INIZIO SEDUTA	160	150	180	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	180	70	130	
	AL TERMINE ALLENAMENTO	150	90	80	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	nd	150	220	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	no	no	no	
	DURANTE ALLENAMENTO	no	15gr multicarbo liquid gel	23gr multicarbo liquid gel	
	POST ALLENAMENTO	no	no	no	
INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	08:00	07:30	08:00	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	nessuna modifica	nessuna modifica	nessuna modifica	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	nd	aumentato di 1u	aumentato di 2u	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	nessuna modifica	ridotta al 10% durante allenamento. Aumentata del 150% per le 2 ore successive	ridotta al 10% durante allenamento. Aumentata del 150% per le 2 ore successive	
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		risultati scarsi ma buone sensazioni.	soddisfazione per il raggiungimento dei km previsti e godimento del paesaggio	soddisfazione per il superamento dei km previsti, anche se con velocità bassa.	
ANNOTAZIONI	STO LAVORANDO IN MANIERA "FAIDATE" PER INCREMENTARE IL NUMERO DI KM PERCORSI. NECESSARIO CHIEDERE SUPPORTI!				

SETT.	2	DAL	09/01/2017	AL	15/01/2017
MARIA CRISTINA IZZO		14/01/2017			
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	10:40			
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	fondo lungo			
	KM	17			
	DURATA COMPLESSIVA	01:41			
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	70			
	A INIZIO SEDUTA	90			
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	100			
	AL TERMINE ALLENAMENTO	135			
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	210			
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	15gr zucchero			
	DURANTE ALLENAMENTO	23,5 multicarbo liquid gel			
	POST ALLENAMENTO	no			
INSULINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	08:30			
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	nessuna modifica			
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	aumentato di 2u			
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	ridotta al 10% prima e durante allenamento. Aumentata del 150% nelle 2 ore successive			
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Inizio titubante. Soddisfazione per il superamento dei km previsti. Un po' di affanno.			
ANNOTAZIONI	SOLO UN ALLENAMENTO SETTIMANALE (A PARTE LE CLASSICHE DUE ORE DI PALESTRA SERALI). LE GAMBE HANNO TENUTO,				
	MA SONO ARRIVATA IN AFFANNO. MI SONO STATE SUGGERITE DELLE TABELLE DI ALLENAMENTO CHE PROVERO' A SEGUIRE.				

SETT.	3	DAL	16/01/2017	AL	22/01/2017
MARIA CRISTINA IZZO		17/01/2017	20/01/2017	22/01/2017	
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	13.00	13:00	10:30	
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	variazioni (1min riscald; 2km veloce; 1,5km lenta; 2,5km veloce; 1km lenta; 5min defat)	fondo medio	fondo lungo	
	KM	7	8	18	
	DURATA COMPLESSIVA	45	45	01:48	
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	155	99	150	
	A INIZIO SEDUTA	120	80	155	
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	100	147	95 (1h dopo)	
	AL TERMINE ALLENAMENTO	145	117	100	
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	190	70	90	
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	15gr miele	3 caramelle		
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	niente	15 gr multicarbo gel	
	POST ALLENAMENTO	pranzo leggero	pranzo leggero	pranzo abbondante	
INSU TERAPIA LINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	07:00	07:30	08:00	
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	nessuna modifica	nessuna modifica	nessuna modifica	
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	aumentato di 1u	nessuna modifica	1u antirimbalo	
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	ridotta al 10% prima e durante allenamento. Aumentata del 150% nelle 2 ore successive	ridotta al 10% prima e durante allenamento. Aumentata del 200% nelle 2 ore successive	ridotta al 10% prima e durante allenamento. Aumentata del 200% nelle 2 ore successive	
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		buone sensazioni durante il mio primo allenamento a velocità alternate	ho provato a tenere un ritmo costante alto (per i miei canoni) ma senza strafare ed è andata bene	Sono partita con l'obiettivo di fare 18 km ma dopo pochi pensavo di non riuscirci per le gambe pesanti. Ho fatto una pausa al nono km, con camminata e gel. E poi ho ricominciato con ritmo discreto e soddisfatta del risultato.	
ANNOTAZIONI	Sono riuscita ad abbassare i bpm da 189 a 178, (grazie all'allenamento con variazioni di lunedì?) pur mantenendo una "buona" andatura.				
	Obiettivi: aumento graduale dei km, riduzione dei bpm, stabilizzazione della glicemia, mantenimento della velocità				

SETT.	4	DAL	23/01/2017	AL	29/01/2017
MARIA CRISTINA IZZO		25/01/2017	28/01/2017		
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	13:15	10,3		
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	Variazioni	Fondo lungo		
	KM	7	20		
	DURATA COMPLESSIVA	42	01:58		
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	115	70		
	A INIZIO SEDUTA	75	180		
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	80 (dopo 20 min)	90 (dopo 1h)		
	AL TERMINE ALLENAMENTO	70	125		
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	125	150		
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	20gr zucchero	niente		
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	25 multicarbo liquid gel		
	POST ALLENAMENTO	pranzo leggero	pranzo leggero		
INSU TERAPIA LINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	06:00	09:00		
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	nessuna modifica	nessuna modifica		
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	nessuna modifica	aumentato di 1u		
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	ridotta al 10% prima e durante allenamento. Aumentata del 150% nelle 2 ore successive	ridotta al 30% durante allenamento. Aumentata del 150% nelle 2 ore successive		
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Il sensore ha fatto un po' di capricci quindi non sono riuscita a monitorare bene la glicemia per arrivare all'ora della corsa con glicemia corretta. Ho integrato con zucchero e sono partita lo stesso (tempo per correre in pausa pranzo limitato):	Buone sensazioni. A metà allenamento gambe un po' faticose e glicemia in discesa, quindi sosta per reintegrare. Fine allenamento con buon ritmo, ma BPM alti (circa 185). Avevo programmato 18km ma visto lo stato di		
ANNOTAZIONI	Sto cercando di perseguire vari obiettivi				
	1) arrivare a correre 21km qualche settimana prima del 2 aprile per provare poi (magari) anche a migliorare i tempi.				
	2) abbassare i BPM che adesso sono troppo alti (dubbio: potrebbero essere un problema per ottenere il certificato medico?) 3) trovare una certa costanza nell'allenamento				
4) imparare dalle esperienze degli altri 5) mettermi alla prova 6) divertirmi					

SETT.	5	DAL	30/01/2017	AL	05/02/2017
MARIA CRISTINA IZZO		01/02/2017	05/02/2017		
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	13:00	09:30		
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	variazioni	fondo lungo		
	KM	7	19		
	DURATA COMPLESSIVA	43	02:05		
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	127	95		
	A INIZIO SEDUTA	120	180		
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	167 (dopo 20min)	senso non affidabile		
	AL TERMINE ALLENAMENTO	120	160		
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	125	120		
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	15gr zucchero	niente		
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	1 punto di ristoro: arancia 2 punto di ristoro:		
	POST ALLENAMENTO	pranzo molto leggero	pranzo normale		
INSU TERAPIA LINICA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	07:45	07:00		
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	nessuna modifica	nessuna modifica		
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	aumentato di 1u	aumentato di 1,5u		
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	ridotta al 10% prima e durante allenamento. Aumentata del 150% nelle 2 ore successive	aumentata del 150% nelle 2 ore successive		
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		Allenamento faticoso. Sentivo le gambe stanche ed avevo il fiato corto. BPM alti (190). Però ho fatto lo stesso il percorso che mi ero prefissata.	prima gara non competitiva di questo tipo: lunga, con sterrato, diverse altitudini e pioggia. Soddisfatta della mia gestione, e dei BPM (170) però ho tenuto una velocità modesta		
ANNOTAZIONI	Sono contenta dei miei progressi graduali nella gestione degli allenamenti, per quanto non riesca a seguire delle tabelle.				

SETT.	6	DAL	06/02/2017	AL	12/02/2017
MARIA CRISTINA IZZO		11/02/2017			
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	13:15			
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	fondo medio			
	KM	11			
	DURATA COMPLESSIVA	01:00			
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	120			
	A INIZIO SEDUTA	90			
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	100 (dopo 30min)			
	AL TERMINE ALLENAMENTO	95			
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	70			
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	15gr zucchero			
	DURANTE ALLENAMENTO	niente			
	POST ALLENAMENTO	pranzo normale			
INSU LINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	08:00			
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	nessuna modifica			
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	aumentato di 1u			
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	ridotta al 10% prima e durante allenamento. Aumentata del 150% nelle 2 ore successive			
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		allenamento deciso al volo (mi ero già seduta per pranzare!)...si è rivelata una buona prova sia per le gambe che per la glicemia! BPM 180			
ANNOTAZIONI					

SETT.	7	DAL	13/02/2017	AL	19/02/2017
MARIA CRISTINA IZZO		15/02/2017	18/02/2017		
		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO	13:00	10:00		
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)	fondo medio	fondo lungo		
	KM	8	20		
	DURATA COMPLESSIVA	45	01:57		
GLICEMIA	AL RISVEGLIO (se l'allenamento è al mattino)	120	90		
	A INIZIO SEDUTA	145	130		
	DURANTE ALLENAMENTO (min dopo inizio)	180 (dopo 25 min)	170 (dopo 1h)		
	AL TERMINE ALLENAMENTO	125	75		
	1 o 2 H POST ALLENAMENTO	70	90		
	AL RISVEGLIO GIORNO SUCCESSIVO (se l'allenamento è in tarda serata)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	PRE ALLENAMENTO	30gr grissini	15 gr multicarbo gel		
	DURANTE ALLENAMENTO	niente	15 gr multicarbo gel		
	POST ALLENAMENTO	pranzo normale	pranzo abbondante		
INSU LINICA TERAPIA	ORARIO ULTIMO BOLO PRATICATO	06:30	08:00		
	UNITA' ULTIMO BOLO (indicare eventuale modifica)	nessuna modifica	nessuna modifica		
	UNITA' BOLO PASTO SUCCESSIVO (indicare eventuale modifica)	aumentato di 1,5u	aumentato di 1,5u		
	BASALE (indicare eventuale modifica in %)	ridotta al 10% prima e durante allenamento. Aumentata del 150% nelle 2 ore successive	ridotta al 10% prima e durante allenamento. Aumentata del 150% nelle 2 ore successive		
SENSAZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO		sensazione di stanchezza durante tutto l'allenamento ma ho tenuto "bene" il mio solito ritmo. BPM 175	interruzione dopo 10 km per dolore ad una gamba. Dopo stretching, camminata e gel ho ripreso a buon ritmo ma un po' dolorante.		
ANNOTAZIONI	Purtroppo l'ultimo allenamento, con risultati sui tempi per me molto soddisfacenti, mi ha causato un problema alla gamba destra. Sono in corso accertamenti sull'anca destra e trattamenti col fisioterapista. Stop allenamenti dal 18/2				

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	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)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	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					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	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)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	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					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	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)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	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					
ANNOTAZIONI					

10

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	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)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	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					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	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)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	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					
ANNOTAZIONI					

		ALLENAMENTO N° 1	ALLENAMENTO N° 2	ALLENAMENTO N° 3	ALLENAMENTO N° 4
ALLENAMENTO	ORARIO INIZIO				
	TIPO ALLENAMENTO (Fondo Medio, Fondo Lungo, Lunghissimo, Ripetute o Variazioni)				
	KM				
	DURATA COMPLESSIVA				
GLICEMIA	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)				
INTEGRAZIONE (quantità di CHO e tipo di alimento)	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					
ANNOTAZIONI					

