

MetroSALSO

TEMPI sul GIRO

COME SI USA

VAI SOLO SUL BINARIO - CONTROLLA IL TEMPO SUL GIRO - LEGGI LA VELOCITÀ CHE FAI - PROVA AD ANDARE UN POCO PIÙ VELOCE.

La camminata veloce è un potente farmaco naturale quando la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (il binario), a una velocità di passo che mi fa sudare, alla stessa ora del giorno, per almeno 3 giorni la settimana, alternati (es: lunedì - mercoledì - venerdì), per tutte le settimane.

velocità km/ora		STAZIONI							M1	velocità km/ora	
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7			
		CAMPUS DELLA SALUTE	TOMMASINI	VIA DEI GELSI	CARABINIERI	EX FONTANA Piazza del Popolo	MERCATO	TERME BERZIERI	CAMPUS DELLA SALUTE		
4,5	T (h.mm.ss)	12.48	26.56	38.16	56.00	1.6.08	1.13.00	1.18.00	4,5		
	ΔT	12.48	14.08	11.20	17.44	10.08	6.52	5.00			
4,6	T (h.mm.ss)	12.31	26.21	37.26	54.47	1.4.42	1.11.25	1.16.18	4,6		
	ΔT	12.31	13.50	11.05	17.21	9.55	6.43	4.53			
4,7	T (h.mm.ss)	12.15	25.47	36.38	53.37	1.3.19	1.9.54	1.14.41	4,7		
	ΔT	12.15	13.32	10.51	16.59	9.42	6.34	4.47			
4,8	T (h.mm.ss)	12.00	25.15	35.53	52.30	1.2.00	1.8.26	1.13.08	4,8		
	ΔT	12.00	13.15	10.38	16.37	9.30	6.26	4.41			
4,9	T (h.mm.ss)	11.45	24.44	35.09	51.26	1.0.44	1.7.02	1.11.38	4,9		
	ΔT	11.45	12.59	10.24	16.17	9.18	6.18	4.36			
5	T (h.mm.ss)	11.31	24.14	34.26	50.24	59.31	1.5.42	1.10.12	5		
	ΔT	11.31	12.43	10.12	15.58	9.07	6.11	4.30			
5,1	T (h.mm.ss)	11.18	23.46	33.46	49.25	58.21	1.4.25	1.8.49	5,1		
	ΔT	11.18	12.28	10.00	15.39	8.56	6.04	4.25			
5,2	T (h.mm.ss)	11.05	23.18	33.07	48.28	57.14	1.3.10	1.7.30	5,2		
	ΔT	11.05	12.14	9.48	15.21	8.46	5.57	4.20			
5,3	T (h.mm.ss)	10.52	22.52	32.29	47.33	56.09	1.1.59	1.6.14	5,3		
	ΔT	10.52	12.00	9.37	15.03	8.36	5.50	4.15			
5,4	T (h.mm.ss)	10.40	22.27	31.53	46.40	55.07	1.0.50	1.5.00	5,4		
	ΔT	10.40	11.47	9.27	14.47	8.27	5.43	4.10			
5,5	T (h.mm.ss)	10.28	22.02	31.19	45.49	54.07	59.44	1.3.49	5,5		
	ΔT	10.28	11.34	9.16	14.31	8.17	5.37	4.05			
5,6	T (h.mm.ss)	10.17	21.39	30.45	45.00	53.09	58.40	1.2.41	5,6		
	ΔT	10.17	11.21	9.06	14.15	8.09	5.31	4.01			
5,7	T (h.mm.ss)	10.06	21.16	30.13	44.13	52.13	57.38	1.1.35	5,7		
	ΔT	10.06	11.09	8.57	14.00	8.00	5.25	3.57			
5,8	T (h.mm.ss)	9.56	20.54	29.41	43.27	51.19	56.38	1.0.31	5,8		
	ΔT	9.56	10.58	8.48	13.46	7.52	5.20	3.53			
5,9	T (h.mm.ss)	9.46	20.33	29.11	42.43	50.26	55.41	59.29	5,9		
	ΔT	9.46	10.47	8.39	13.32	7.44	5.14	3.49			
6	T (h.mm.ss)	9.36	20.12	28.42	42.00	49.36	54.45	58.30	6		
	ΔT	9.36	10.36	8.30	13.18	7.36	5.09	3.45			
6,1	T (h.mm.ss)	9.27	19.52	28.14	41.19	48.47	53.51	57.32	6,1		
	ΔT	9.27	10.26	8.22	13.05	7.29	5.04	3.41			
6,2	T (h.mm.ss)	9.17	19.33	27.46	40.39	48.00	52.59	56.37	6,2		
	ΔT	9.17	10.15	8.14	12.52	7.21	4.59	3.38			
6,3	T (h.mm.ss)	9.09	19.14	27.20	40.00	47.14	52.09	55.43	6,3		
	ΔT	9.09	10.06	8.06	12.40	7.14	4.54	3.34			
6,4	T (h.mm.ss)	9.00	18.56	26.54	39.22	46.30	51.20	54.51	6,4		
	ΔT	9.00	9.56	7.58	12.28	7.08	4.50	3.31			
6,5	T (h.mm.ss)	8.52	18.39	26.30	38.46	45.47	50.32	54.00	6,5		
	ΔT	8.52	9.47	7.51	12.17	7.01	4.45	3.28			
6,6	T (h.mm.ss)	8.44	18.22	26.05	38.11	45.05	49.46	53.11	6,6		
	ΔT	8.44	9.38	7.44	12.05	6.55	4.41	3.25			
6,7	T (h.mm.ss)	8.36	18.05	25.42	37.37	44.25	49.02	52.23	6,7		
	ΔT	8.36	9.30	7.37	11.55	6.48	4.37	3.21			
6,8	T (h.mm.ss)	8.28	17.49	25.19	37.04	43.46	48.19	51.37	6,8		
	ΔT	8.28	9.21	7.30	11.44	6.42	4.33	3.19			
6,9	T (h.mm.ss)	8.21	17.34	24.57	36.31	43.08	47.37	50.52	6,9		
	ΔT	8.21	9.13	7.23	11.34	6.37	4.29	3.16			
7	T (h.mm.ss)	8.14	17.19	24.36	36.00	42.31	46.56	50.09	7		
	ΔT	8.14	9.05	7.17	11.24	6.31	4.25	3.13			

7,1	T (h.mm.ss)	8.07	17.04	24.15	35.30	41.55	46.16	49.26	7,1
	ΔT	8.07	8.57	7.11	11.14	6.25	4.21	3.10	
7,2	T (h.mm.ss)	8.00	16.50	23.55	35.00	41.20	45.38	48.45	7,2
	ΔT	8.00	8.50	7.05	11.05	6.20	4.18	3.07	
7,3	T (h.mm.ss)	7.53	16.36	23.35	34.31	40.46	45.00	48.05	7,3
	ΔT	7.53	8.43	6.59	10.56	6.15	4.14	3.05	
7,4	T (h.mm.ss)	7.47	16.23	23.16	34.03	40.13	44.24	47.26	7,4
	ΔT	7.47	8.36	6.54	10.47	6.10	4.11	3.02	
7,5	T (h.mm.ss)	7.41	16.10	22.58	33.36	39.41	43.48	46.48	7,5
	ΔT	7.41	8.29	6.48	10.38	6.05	4.07	3.00	
7,6	T (h.mm.ss)	7.35	15.57	22.39	33.09	39.09	43.13	46.11	7,6
	ΔT	7.35	8.22	6.43	10.30	6.00	4.04	2.58	
7,7	T (h.mm.ss)	7.29	15.44	22.22	32.44	38.39	42.40	45.35	7,7
	ΔT	7.29	8.16	6.37	10.22	5.55	4.01	2.55	
7,8	T (h.mm.ss)	7.23	15.32	22.05	32.18	38.09	42.07	45.00	7,8
	ΔT	7.23	8.09	6.32	10.14	5.51	3.58	2.53	
7,9	T (h.mm.ss)	7.17	15.21	21.48	31.54	37.40	41.35	44.26	7,9
	ΔT	7.17	8.03	6.27	10.06	5.46	3.55	2.51	
8	T (h.mm.ss)	7.12	15.09	21.31	31.30	37.12	41.04	43.53	8
	ΔT	7.12	7.57	6.22	9.59	5.42	3.52	2.49	
8,1	T (h.mm.ss)	7.07	14.58	21.16	31.07	36.44	40.33	43.20	8,1
	ΔT	7.07	7.51	6.18	9.51	5.38	3.49	2.47	
8,2	T (h.mm.ss)	7.01	14.47	21.00	30.44	36.18	40.04	42.48	8,2
	ΔT	7.01	7.45	6.13	9.44	5.34	3.46	2.45	
8,3	T (h.mm.ss)	6.56	14.36	20.45	30.22	35.51	39.35	42.17	8,3
	ΔT	6.56	7.40	6.09	9.37	5.30	3.43	2.43	
8,4	T (h.mm.ss)	6.51	14.26	20.30	30.00	35.26	39.06	41.47	8,4
	ΔT	6.51	7.34	6.04	9.30	5.26	3.41	2.41	
8,5	T (h.mm.ss)	6.47	14.16	20.16	29.39	35.01	38.39	41.18	8,5
	ΔT	6.47	7.29	6.00	9.23	5.22	3.38	2.39	
8,6	T (h.mm.ss)	6.42	14.06	20.01	29.18	34.36	38.12	40.49	8,6
	ΔT	6.42	7.24	5.56	9.17	5.18	3.36	2.37	
8,7	T (h.mm.ss)	6.37	13.56	19.48	28.58	34.12	37.46	40.21	8,7
	ΔT	6.37	7.19	5.52	9.10	5.14	3.33	2.35	
8,8	T (h.mm.ss)	6.33	13.46	19.34	28.38	33.49	37.20	39.53	8,8
	ΔT	6.33	7.14	5.48	9.04	5.11	3.31	2.33	
8,9	T (h.mm.ss)	6.28	13.37	19.21	28.19	33.26	36.55	39.26	8,9
	ΔT	6.28	7.09	5.44	8.58	5.07	3.28	2.32	
9,0	T (h.mm.ss)	6.24	13.28	19.08	28.00	33.04	36.30	39.00	9,0
	ΔT	6.24	7.04	5.40	8.52	5.04	3.26	2.30	
9,1	T (h.mm.ss)	6.20	13.19	18.55	27.42	32.42	36.06	38.34	9,1
	ΔT	6.20	6.59	5.36	8.46	5.01	3.24	2.28	
9,2	T (h.mm.ss)	6.16	13.10	18.43	27.23	32.21	35.42	38.09	9,2
	ΔT	6.16	6.55	5.33	8.40	4.57	3.22	2.27	
9,3	T (h.mm.ss)	6.12	13.02	18.31	27.06	32.00	35.19	37.45	9,3
	ΔT	6.12	6.50	5.29	8.35	4.54	3.19	2.25	
9,4	T (h.mm.ss)	6.08	12.54	18.19	26.49	31.40	34.57	37.20	9,4
	ΔT	6.08	6.46	5.26	8.29	4.51	3.17	2.24	
9,5	T (h.mm.ss)	6.04	12.45	18.08	26.32	31.20	34.35	36.57	9,5
	ΔT	6.04	6.42	5.22	8.24	4.48	3.15	2.22	
9,6	T (h.mm.ss)	6.00	12.38	17.56	26.15	31.00	34.13	36.34	9,6
	ΔT	6.00	6.38	5.19	8.19	4.45	3.13	2.21	
9,7	T (h.mm.ss)	5.56	12.30	17.45	25.59	30.41	33.52	36.11	9,7
	ΔT	5.56	6.33	5.15	8.14	4.42	3.11	2.19	
9,8	T (h.mm.ss)	5.53	12.22	17.34	25.43	30.22	33.31	35.49	9,8
	ΔT	5.53	6.29	5.12	8.09	4.39	3.09	2.18	
9,9	T (h.mm.ss)	5.49	12.15	17.24	25.27	30.04	33.11	35.27	9,9
	ΔT	5.49	6.25	5.09	8.04	4.36	3.07	2.16	
10	T (h.mm.ss)	5.46	12.07	17.13	25.12	29.46	32.51	35.06	10
	ΔT	5.46	6.22	5.06	7.59	4.34	3.05	2.15	