

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.

		STAZIONI								
velocità km/ora		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1	velocità km/ora
		CONAD	È RE	CASA DEI NONNI	CASA SAMMAURESI	SCUOLA ZAVALLONI	CAMPO SPORTIVO	SCUOLA MONTESSORI	CONAD	
4,5	T (h.mm.ss)	17.42	27.57	38.46	45.52	1.1.55	1.9.50	1.19.04	4,5	
	ΔT	17.42	10.14	10.50	7.06	16.03	7.54	9.14		
4,6	T (h.mm.ss)	17.19	27.20	37.56	44.52	1.0.34	1.8.19	1.17.21	4,6	
	ΔT	17.19	10.01	10.35	6.56	15.42	7.44	9.02		
4,7	T (h.mm.ss)	16.57	26.45	37.07	43.55	59.17	1.6.51	1.15.42	4,7	
	ΔT	16.57	9.48	10.22	6.47	15.22	7.34	8.51		
4,8	T (h.mm.ss)	16.36	26.12	36.21	43.00	58.03	1.5.28	1.14.08	4,8	
	ΔT	16.36	9.36	10.09	6.39	15.03	7.25	8.40		
4,9	T (h.mm.ss)	16.16	25.40	35.36	42.07	56.52	1.4.08	1.12.37	4,9	
	ΔT	16.16	9.24	9.57	6.31	14.45	7.16	8.29		
5	T (h.mm.ss)	15.56	25.09	34.54	41.17	55.44	1.2.51	1.11.10	5	
	ΔT	15.56	9.13	9.45	6.23	14.27	7.07	8.19		
5,1	T (h.mm.ss)	15.37	24.40	34.13	40.28	54.38	1.1.37	1.9.46	5,1	
	ΔT	15.37	9.02	9.33	6.16	14.10	6.59	8.09		
5,2	T (h.mm.ss)	15.19	24.11	33.33	39.42	53.35	1.0.26	1.8.25	5,2	
	ΔT	15.19	8.52	9.22	6.08	13.54	6.51	8.00		
5,3	T (h.mm.ss)	15.02	23.44	32.55	38.57	52.34	59.17	1.7.08	5,3	
	ΔT	15.02	8.42	9.12	6.01	13.38	6.43	7.51		
5,4	T (h.mm.ss)	14.45	23.17	32.19	38.13	51.36	58.11	1.5.53	5,4	
	ΔT	14.45	8.32	9.01	5.55	13.23	6.35	7.42		
5,5	T (h.mm.ss)	14.29	22.52	31.43	37.32	50.40	57.08	1.4.41	5,5	
	ΔT	14.29	8.23	8.51	5.48	13.08	6.28	7.34		
5,6	T (h.mm.ss)	14.14	22.27	31.09	36.51	49.45	56.07	1.3.32	5,6	
	ΔT	14.14	8.14	8.42	5.42	12.54	6.21	7.25		
5,7	T (h.mm.ss)	13.59	22.04	30.37	36.13	48.53	55.08	1.2.25	5,7	
	ΔT	13.59	8.05	8.33	5.36	12.40	6.15	7.18		
5,8	T (h.mm.ss)	13.44	21.41	30.05	35.35	48.02	54.11	1.1.21	5,8	
	ΔT	13.44	7.57	8.24	5.30	12.27	6.08	7.10		
5,9	T (h.mm.ss)	13.30	21.19	29.34	34.59	47.14	53.15	1.0.18	5,9	
	ΔT	13.30	7.49	8.15	5.25	12.15	6.02	7.03		
6	T (h.mm.ss)	13.17	20.58	29.05	34.24	46.26	52.22	59.18	6	
	ΔT	13.17	7.41	8.07	5.19	12.02	5.56	6.56		
6,1	T (h.mm.ss)	13.04	20.37	28.36	33.50	45.41	51.31	58.20	6,1	
	ΔT	13.04	7.33	7.59	5.14	11.51	5.50	6.49		
6,2	T (h.mm.ss)	12.51	20.17	28.09	33.17	44.57	50.41	57.23	6,2	
	ΔT	12.51	7.26	7.51	5.09	11.39	5.44	6.42		
6,3	T (h.mm.ss)	12.39	19.58	27.42	32.46	44.14	49.53	56.29	6,3	
	ΔT	12.39	7.19	7.44	5.04	11.28	5.39	6.36		
6,4	T (h.mm.ss)	12.27	19.39	27.16	32.15	43.32	49.06	55.36	6,4	
	ΔT	12.27	7.12	7.37	4.59	11.17	5.34	6.30		
6,5	T (h.mm.ss)	12.16	19.21	26.51	31.45	42.52	48.20	54.44	6,5	
	ΔT	12.16	7.05	7.30	4.55	11.07	5.28	6.24		
6,6	T (h.mm.ss)	12.04	19.03	26.26	31.16	42.13	47.37	53.55	6,6	
	ΔT	12.04	6.59	7.23	4.50	10.57	5.23	6.18		
6,7	T (h.mm.ss)	11.54	18.46	26.03	30.48	41.35	46.54	53.06	6,7	
	ΔT	11.54	6.53	7.16	4.46	10.47	5.19	6.12		
6,8	T (h.mm.ss)	11.43	18.30	25.40	30.21	40.59	46.13	52.19	6,8	
	ΔT	11.43	6.47	7.10	4.42	10.37	5.14	6.07		
6,9	T (h.mm.ss)	11.33	18.14	25.17	29.55	40.23	45.32	51.34	6,9	
	ΔT	11.33	6.41	7.04	4.38	10.28	5.09	6.02		
7	T (h.mm.ss)	11.23	17.58	24.56	29.29	39.48	44.53	50.50	7	
	ΔT	11.23	6.35	6.58	4.34	10.19	5.05	5.56		

7,1	T (h.mm.ss)	11.13	17.43	24.34	29.04	39.15	44.15	50.07	7,1
	ΔT	11.13	6.29	6.52	4.30	10.10	5.01	5.51	
7,2	T (h.mm.ss)	11.04	17.28	24.14	28.40	38.42	43.39	49.25	7,2
	ΔT	11.04	6.24	6.46	4.26	10.02	4.57	5.47	
7,3	T (h.mm.ss)	10.55	17.14	23.54	28.16	38.10	43.03	48.44	7,3
	ΔT	10.55	6.19	6.40	4.22	9.54	4.52	5.42	
7,4	T (h.mm.ss)	10.46	17.00	23.35	27.54	37.39	42.28	48.05	7,4
	ΔT	10.46	6.14	6.35	4.19	9.46	4.48	5.37	
7,5	T (h.mm.ss)	10.37	16.46	23.16	27.31	37.09	41.54	47.26	7,5
	ΔT	10.37	6.09	6.30	4.15	9.38	4.45	5.33	
7,6	T (h.mm.ss)	10.29	16.33	22.57	27.09	36.40	41.21	46.49	7,6
	ΔT	10.29	6.04	6.25	4.12	9.30	4.41	5.28	
7,7	T (h.mm.ss)	10.21	16.20	22.40	26.48	36.11	40.48	46.12	7,7
	ΔT	10.21	5.59	6.20	4.09	9.23	4.37	5.24	
7,8	T (h.mm.ss)	10.13	16.07	22.22	26.28	35.43	40.17	45.37	7,8
	ΔT	10.13	5.54	6.15	4.06	9.16	4.34	5.20	
7,9	T (h.mm.ss)	10.05	15.55	22.05	26.08	35.16	39.46	45.02	7,9
	ΔT	10.05	5.50	6.10	4.02	9.09	4.30	5.16	
8	T (h.mm.ss)	9.58	15.43	21.49	25.48	34.50	39.17	44.29	8
	ΔT	9.58	5.46	6.05	3.59	9.02	4.27	5.12	
8,1	T (h.mm.ss)	9.50	15.32	21.32	25.29	34.24	38.48	43.56	8,1
	ΔT	9.50	5.41	6.01	3.56	8.55	4.24	5.08	
8,2	T (h.mm.ss)	9.43	15.20	21.17	25.10	33.59	38.19	43.23	8,2
	ΔT	9.43	5.37	5.56	3.54	8.49	4.20	5.04	
8,3	T (h.mm.ss)	9.36	15.09	21.01	24.52	33.34	37.51	42.52	8,3
	ΔT	9.36	5.33	5.52	3.51	8.42	4.17	5.01	
8,4	T (h.mm.ss)	9.29	14.58	20.46	24.34	33.10	37.24	42.21	8,4
	ΔT	9.29	5.29	5.48	3.48	8.36	4.14	4.57	
8,5	T (h.mm.ss)	9.22	14.48	20.32	24.17	32.47	36.58	41.52	8,5
	ΔT	9.22	5.25	5.44	3.45	8.30	4.11	4.54	
8,6	T (h.mm.ss)	9.16	14.37	20.17	24.00	32.24	36.32	41.22	8,6
	ΔT	9.16	5.21	5.40	3.43	8.24	4.08	4.50	
8,7	T (h.mm.ss)	9.10	14.27	20.03	23.43	32.02	36.07	40.54	8,7
	ΔT	9.10	5.18	5.36	3.40	8.18	4.05	4.47	
8,8	T (h.mm.ss)	9.03	14.17	19.50	23.27	31.40	35.42	40.26	8,8
	ΔT	9.03	5.14	5.32	3.38	8.13	4.03	4.44	
8,9	T (h.mm.ss)	8.57	14.08	19.36	23.11	31.18	35.18	39.59	8,9
	ΔT	8.57	5.11	5.28	3.35	8.07	4.00	4.40	
9,0	T (h.mm.ss)	8.51	13.58	19.23	22.56	30.58	34.55	39.32	9,0
	ΔT	8.51	5.07	5.25	3.33	8.02	3.57	4.37	
9,1	T (h.mm.ss)	8.45	13.49	19.10	22.41	30.37	34.32	39.06	9,1
	ΔT	8.45	5.04	5.21	3.30	7.56	3.55	4.34	
9,2	T (h.mm.ss)	8.40	13.40	18.58	22.26	30.17	34.09	38.40	9,2
	ΔT	8.40	5.01	5.18	3.28	7.51	3.52	4.31	
9,3	T (h.mm.ss)	8.34	13.31	18.46	22.12	29.58	33.47	38.15	9,3
	ΔT	8.34	4.57	5.14	3.26	7.46	3.50	4.28	
9,4	T (h.mm.ss)	8.29	13.23	18.34	21.57	29.39	33.26	37.51	9,4
	ΔT	8.29	4.54	5.11	3.24	7.41	3.47	4.25	
9,5	T (h.mm.ss)	8.23	13.14	18.22	21.44	29.20	33.05	37.27	9,5
	ΔT	8.23	4.51	5.08	3.22	7.36	3.45	4.23	
9,6	T (h.mm.ss)	8.18	13.06	18.11	21.30	29.02	32.44	37.04	9,6
	ΔT	8.18	4.48	5.04	3.20	7.31	3.42	4.20	
9,7	T (h.mm.ss)	8.13	12.58	17.59	21.17	28.44	32.24	36.41	9,7
	ΔT	8.13	4.45	5.01	3.17	7.27	3.40	4.17	
9,8	T (h.mm.ss)	8.08	12.50	17.48	21.04	28.26	32.04	36.18	9,8
	ΔT	8.08	4.42	4.58	3.15	7.22	3.38	4.15	
9,9	T (h.mm.ss)	8.03	12.42	17.37	20.51	28.09	31.44	35.56	9,9
	ΔT	8.03	4.39	4.55	3.13	7.18	3.36	4.12	
10	T (h.mm.ss)	7.58	12.35	17.27	20.38	27.52	31.25	35.35	10
	ΔT	7.58	4.36	4.52	3.12	7.13	3.33	4.09	