

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
		HESPERIA	CARDUCCI	ESSELUNGA	REPUBBLICA	CESENA	BORSELLINO	PALLANZA	HESPERIA	
4,5	T (h.mm.ss)		15.48	30.00	47.20	1.0.44	1.5.24	1.18.12	1.21.44	4,5
	ΔT		15.48	14.12	17.20	13.24	4.40	12.48	3.32	
4,6	T (h.mm.ss)		15.27	29.21	46.18	59.25	1.3.59	1.16.30	1.19.57	4,6
	ΔT		15.27	13.53	16.57	13.07	4.34	12.31	3.27	
4,7	T (h.mm.ss)		15.08	28.43	45.19	58.09	1.2.37	1.14.52	1.18.15	4,7
	ΔT		15.08	13.36	16.36	12.50	4.28	12.15	3.23	
4,8	T (h.mm.ss)		14.49	28.08	44.23	56.56	1.1.19	1.13.19	1.16.38	4,8
	ΔT		14.49	13.19	16.15	12.34	4.23	12.00	3.19	
4,9	T (h.mm.ss)		14.31	27.33	43.28	55.47	1.0.04	1.11.49	1.15.04	4,9
	ΔT		14.31	13.02	15.55	12.18	4.17	11.45	3.15	
5	T (h.mm.ss)		14.13	27.00	42.36	54.40	58.52	1.10.23	1.13.34	5
	ΔT		14.13	12.47	15.36	12.04	4.12	11.31	3.11	
5,1	T (h.mm.ss)		13.56	26.28	41.46	53.35	57.42	1.9.00	1.12.07	5,1
	ΔT		13.56	12.32	15.18	11.49	4.07	11.18	3.07	
5,2	T (h.mm.ss)		13.40	25.58	40.58	52.33	56.36	1.7.40	1.10.44	5,2
	ΔT		13.40	12.17	15.00	11.36	4.02	11.05	3.03	
5,3	T (h.mm.ss)		13.25	25.28	40.11	51.34	55.32	1.6.24	1.9.24	5,3
	ΔT		13.25	12.03	14.43	11.23	3.58	10.52	3.00	
5,4	T (h.mm.ss)		13.10	25.00	39.27	50.37	54.30	1.5.10	1.8.07	5,4
	ΔT		13.10	11.50	14.27	11.10	3.53	10.40	2.57	
5,5	T (h.mm.ss)		12.56	24.33	38.44	49.41	53.31	1.3.59	1.6.52	5,5
	ΔT		12.56	11.37	14.11	10.58	3.49	10.28	2.53	
5,6	T (h.mm.ss)		12.42	24.06	38.02	48.48	52.33	1.2.50	1.5.41	5,6
	ΔT		12.42	11.25	13.56	10.46	3.45	10.17	2.50	
5,7	T (h.mm.ss)		12.28	23.41	37.22	47.57	51.38	1.1.44	1.4.32	5,7
	ΔT		12.28	11.13	13.41	10.35	3.41	10.06	2.47	
5,8	T (h.mm.ss)		12.16	23.17	36.43	47.07	50.44	1.0.40	1.3.25	5,8
	ΔT		12.16	11.01	13.27	10.24	3.37	9.56	2.44	
5,9	T (h.mm.ss)		12.03	22.53	36.06	46.19	49.53	59.39	1.2.20	5,9
	ΔT		12.03	10.50	13.13	10.13	3.34	9.46	2.42	
6	T (h.mm.ss)		11.51	22.30	35.30	45.33	49.03	58.39	1.1.18	6
	ΔT		11.51	10.39	13.00	10.03	3.30	9.36	2.39	
6,1	T (h.mm.ss)		11.39	22.08	34.55	44.48	48.15	57.41	1.0.18	6,1
	ΔT		11.39	10.29	12.47	9.53	3.27	9.27	2.36	
6,2	T (h.mm.ss)		11.28	21.46	34.21	44.05	47.28	56.45	59.19	6,2
	ΔT		11.28	10.18	12.35	9.44	3.23	9.17	2.34	
6,3	T (h.mm.ss)		11.17	21.26	33.49	43.23	46.43	55.51	58.23	6,3
	ΔT		11.17	10.09	12.23	9.34	3.20	9.09	2.31	
6,4	T (h.mm.ss)		11.07	21.06	33.17	42.42	45.59	54.59	57.28	6,4
	ΔT		11.07	9.59	12.11	9.25	3.17	9.00	2.29	
6,5	T (h.mm.ss)		10.56	20.46	32.46	42.03	45.17	54.08	56.35	6,5
	ΔT		10.56	9.50	12.00	9.17	3.14	8.52	2.27	
6,6	T (h.mm.ss)		10.46	20.27	32.16	41.25	44.35	53.19	55.44	6,6
	ΔT		10.46	9.41	11.49	9.08	3.11	8.44	2.25	
6,7	T (h.mm.ss)		10.37	20.09	31.47	40.47	43.56	52.31	54.54	6,7
	ΔT		10.37	9.32	11.39	9.00	3.08	8.36	2.22	
6,8	T (h.mm.ss)		10.27	19.51	31.19	40.11	43.17	51.45	54.05	6,8
	ΔT		10.27	9.24	11.28	8.52	3.05	8.28	2.20	
6,9	T (h.mm.ss)		10.18	19.34	30.52	39.37	42.39	51.00	53.18	6,9
	ΔT		10.18	9.16	11.18	8.44	3.03	8.21	2.18	
7	T (h.mm.ss)		10.09	19.17	30.26	39.03	42.03	50.16	52.33	7
	ΔT		10.09	9.08	11.09	8.37	3.00	8.14	2.16	

7,1	T (h.mm.ss)	10.01	19.01	30.00	38.30	41.27	49.34	51.48	7.1
	ΔT	10.01	9.00	10.59	8.30	2.57	8.07	2.14	
7,2	T (h.mm.ss)	9.52	18.45	29.35	37.57	40.52	48.52	51.05	7,2
	ΔT	9.52	8.52	10.50	8.22	2.55	8.00	2.12	
7,3	T (h.mm.ss)	9.44	18.30	29.11	37.26	40.19	48.12	50.23	7,3
	ΔT	9.44	8.45	10.41	8.16	2.53	7.53	2.11	
7,4	T (h.mm.ss)	9.36	18.15	28.47	36.56	39.46	47.33	49.42	7,4
	ΔT	9.36	8.38	10.32	8.09	2.50	7.47	2.09	
7,5	T (h.mm.ss)	9.29	18.00	28.24	36.26	39.14	46.55	49.02	7,5
	ΔT	9.29	8.31	10.24	8.02	2.48	7.41	2.07	
7,6	T (h.mm.ss)	9.21	17.46	28.02	35.58	38.43	46.18	48.24	7,6
	ΔT	9.21	8.24	10.16	7.56	2.46	7.35	2.06	
7,7	T (h.mm.ss)	9.14	17.32	27.40	35.30	38.13	45.42	47.46	7,7
	ΔT	9.14	8.18	10.08	7.50	2.44	7.29	2.04	
7,8	T (h.mm.ss)	9.07	17.18	27.18	35.02	37.44	45.07	47.09	7,8
	ΔT	9.07	8.12	10.00	7.44	2.42	7.23	2.02	
7,9	T (h.mm.ss)	9.00	17.05	26.58	34.36	37.15	44.33	46.33	7,9
	ΔT	9.00	8.05	9.52	7.38	2.39	7.17	2.01	
8	T (h.mm.ss)	8.53	16.52	26.37	34.10	36.47	43.59	45.59	8
	ΔT	8.53	7.59	9.45	7.32	2.38	7.12	1.59	
8,1	T (h.mm.ss)	8.47	16.40	26.18	33.44	36.20	43.27	45.24	8,1
	ΔT	8.47	7.53	9.38	7.27	2.36	7.07	1.58	
8,2	T (h.mm.ss)	8.40	16.28	25.59	33.20	35.53	42.55	44.51	8,2
	ΔT	8.40	7.48	9.31	7.21	2.34	7.01	1.56	
8,3	T (h.mm.ss)	8.34	16.16	25.40	32.56	35.27	42.24	44.19	8,3
	ΔT	8.34	7.42	9.24	7.16	2.32	6.56	1.55	
8,4	T (h.mm.ss)	8.28	16.04	25.21	32.32	35.02	41.54	43.47	8,4
	ΔT	8.28	7.36	9.17	7.11	2.30	6.51	1.54	
8,5	T (h.mm.ss)	8.22	15.53	25.04	32.09	34.37	41.24	43.16	8,5
	ΔT	8.22	7.31	9.11	7.06	2.28	6.47	1.52	
8,6	T (h.mm.ss)	8.16	15.42	24.46	31.47	34.13	40.55	42.46	8,6
	ΔT	8.16	7.26	9.04	7.01	2.27	6.42	1.51	
8,7	T (h.mm.ss)	8.10	15.31	24.29	31.25	33.50	40.27	42.17	8,7
	ΔT	8.10	7.21	8.58	6.56	2.25	6.37	1.50	
8,8	T (h.mm.ss)	8.05	15.20	24.12	31.03	33.27	39.59	41.48	8,8
	ΔT	8.05	7.16	8.52	6.51	2.23	6.33	1.48	
8,9	T (h.mm.ss)	7.59	15.10	23.56	30.42	33.04	39.32	41.20	8,9
	ΔT	7.59	7.11	8.46	6.47	2.22	6.28	1.47	
9,0	T (h.mm.ss)	7.54	15.00	23.40	30.22	32.42	39.06	40.52	9,0
	ΔT	7.54	7.06	8.40	6.42	2.20	6.24	1.46	
9,1	T (h.mm.ss)	7.49	14.50	23.24	30.02	32.20	38.40	40.25	9,1
	ΔT	7.49	7.01	8.34	6.38	2.18	6.20	1.45	
9,2	T (h.mm.ss)	7.44	14.40	23.09	29.42	31.59	38.15	39.59	9,2
	ΔT	7.44	6.57	8.29	6.33	2.17	6.16	1.44	
9,3	T (h.mm.ss)	7.39	14.31	22.54	29.23	31.39	37.50	39.33	9,3
	ΔT	7.39	6.52	8.23	6.29	2.15	6.12	1.43	
9,4	T (h.mm.ss)	7.34	14.22	22.40	29.04	31.19	37.26	39.08	9,4
	ΔT	7.34	6.48	8.18	6.25	2.14	6.08	1.41	
9,5	T (h.mm.ss)	7.29	14.13	22.25	28.46	30.59	37.03	38.43	9,5
	ΔT	7.29	6.44	8.13	6.21	2.13	6.04	1.40	
9,6	T (h.mm.ss)	7.24	14.04	22.11	28.28	30.39	36.39	38.19	9,6
	ΔT	7.24	6.39	8.07	6.17	2.11	6.00	1.39	
9,7	T (h.mm.ss)	7.20	13.55	21.58	28.11	30.20	36.17	37.55	9,7
	ΔT	7.20	6.35	8.02	6.13	2.10	5.56	1.38	
9,8	T (h.mm.ss)	7.15	13.47	21.44	27.53	30.02	35.54	37.32	9,8
	ΔT	7.15	6.31	7.58	6.09	2.09	5.53	1.37	
9,9	T (h.mm.ss)	7.11	13.38	21.31	27.36	29.44	35.33	37.09	9,9
	ΔT	7.11	6.27	7.53	6.05	2.07	5.49	1.36	
10	T (h.mm.ss)	7.07	13.30	21.18	27.20	29.26	35.11	36.47	10
	ΔT	7.07	6.23	7.48	6.02	2.06	5.46	1.35	