

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
		ROMANA NORD	NORD ARTICO	UNICREDIT	SCUOLE	MARTINELLI VERRINI	GILIOI TIGLIO	ULIVO AGUZZOLI	ROMANA NORD	
4,5	T (h.mm.ss)	12.16	12.16	25.28	37.20	48.08	56.16	1.8.00	1.16.40	4,5
	ΔT			13.12	11.52	10.48	8.08	11.44	8.40	
4,6	T (h.mm.ss)	12.00	12.00	24.55	36.31	47.05	55.03	1.6.31	1.15.00	4,6
	ΔT			12.55	11.37	10.34	7.57	11.29	8.29	
4,7	T (h.mm.ss)	11.45	11.45	24.23	35.45	46.05	53.52	1.5.06	1.13.24	4,7
	ΔT			12.38	11.22	10.20	7.47	11.14	8.18	
4,8	T (h.mm.ss)	11.30	11.30	23.53	35.00	45.08	52.45	1.3.45	1.11.53	4,8
	ΔT			12.23	11.07	10.08	7.38	11.00	8.07	
4,9	T (h.mm.ss)	11.16	11.16	23.23	34.17	44.12	51.40	1.2.27	1.10.24	4,9
	ΔT			12.07	10.54	9.55	7.28	10.47	7.58	
5	T (h.mm.ss)	11.02	11.02	22.55	33.36	43.19	50.38	1.1.12	1.9.00	5
	ΔT			11.53	10.41	9.43	7.19	10.34	7.48	
5,1	T (h.mm.ss)	10.49	10.49	22.28	32.56	42.28	49.39	1.0.00	1.7.39	5,1
	ΔT			11.39	10.28	9.32	7.11	10.21	7.39	
5,2	T (h.mm.ss)	10.37	10.37	22.02	32.18	41.39	48.42	58.51	1.6.21	5,2
	ΔT			11.25	10.16	9.21	7.02	10.09	7.30	
5,3	T (h.mm.ss)	10.25	10.25	21.37	31.42	40.52	47.46	57.44	1.5.06	5,3
	ΔT			11.12	10.05	9.10	6.54	9.58	7.22	
5,4	T (h.mm.ss)	10.13	10.13	21.13	31.07	40.07	46.53	56.40	1.3.53	5,4
	ΔT			11.00	9.53	9.00	6.47	9.47	7.13	
5,5	T (h.mm.ss)	10.02	10.02	20.50	30.33	39.23	46.02	55.38	1.2.44	5,5
	ΔT			10.48	9.43	8.50	6.39	9.36	7.05	
5,6	T (h.mm.ss)	9.51	9.51	20.28	30.00	38.41	45.13	54.39	1.1.36	5,6
	ΔT			10.36	9.32	8.41	6.32	9.26	6.58	
5,7	T (h.mm.ss)	9.41	9.41	20.06	29.28	38.00	44.25	53.41	1.0.32	5,7
	ΔT			10.25	9.22	8.32	6.25	9.16	6.51	
5,8	T (h.mm.ss)	9.31	9.31	19.46	28.58	37.21	43.39	52.46	59.29	5,8
	ΔT			10.14	9.12	8.23	6.19	9.06	6.43	
5,9	T (h.mm.ss)	9.21	9.21	19.25	28.28	36.43	42.55	51.52	58.28	5,9
	ΔT			10.04	9.03	8.14	6.12	8.57	6.37	
6	T (h.mm.ss)	9.12	9.12	19.06	28.00	36.06	42.12	51.00	57.30	6
	ΔT			9.54	8.54	8.06	6.06	8.48	6.30	
6,1	T (h.mm.ss)	9.03	9.03	18.47	27.32	35.30	41.30	50.10	56.33	6,1
	ΔT			9.44	8.45	7.58	6.00	8.39	6.24	
6,2	T (h.mm.ss)	8.54	8.54	18.29	27.06	34.56	40.50	49.21	55.39	6,2
	ΔT			9.35	8.37	7.50	5.54	8.31	6.17	
6,3	T (h.mm.ss)	8.46	8.46	18.11	26.40	34.23	40.11	48.34	54.46	6,3
	ΔT			9.26	8.29	7.43	5.49	8.23	6.11	
6,4	T (h.mm.ss)	8.37	8.37	17.54	26.15	33.51	39.34	47.49	53.54	6,4
	ΔT			9.17	8.21	7.36	5.43	8.15	6.06	
6,5	T (h.mm.ss)	8.30	8.30	17.38	25.51	33.19	38.57	47.05	53.05	6,5
	ΔT			9.08	8.13	7.29	5.38	8.07	6.00	
6,6	T (h.mm.ss)	8.22	8.22	17.22	25.27	32.49	38.22	46.22	52.16	6,6
	ΔT			9.00	8.05	7.22	5.33	8.00	5.55	
6,7	T (h.mm.ss)	8.14	8.14	17.06	25.04	32.20	37.47	45.40	51.30	6,7
	ΔT			8.52	7.58	7.15	5.28	7.53	5.49	
6,8	T (h.mm.ss)	8.07	8.07	16.51	24.42	31.51	37.14	45.00	50.44	6,8
	ΔT			8.44	7.51	7.09	5.23	7.46	5.44	
6,9	T (h.mm.ss)	8.00	8.00	16.37	24.21	31.23	36.42	44.21	50.00	6,9
	ΔT			8.37	7.44	7.03	5.18	7.39	5.39	
7	T (h.mm.ss)	7.53	7.53	16.22	24.00	30.57	36.10	43.43	49.17	7
	ΔT			8.29	7.38	6.57	5.14	7.33	5.34	

7,1	T (h.mm.ss)	7.46	16.08	23.40	30.30	35.40	43.06	48.35	7,1
	ΔT	7.46	8.22	7.31	6.51	5.09	7.26	5.30	
7,2	T (h.mm.ss)	7.40	15.55	23.20	30.05	35.10	42.30	47.55	7,2
	ΔT	7.40	8.15	7.25	6.45	5.05	7.20	5.25	
7,3	T (h.mm.ss)	7.34	15.42	23.01	29.40	34.41	41.55	47.16	7,3
	ΔT	7.34	8.08	7.19	6.39	5.01	7.14	5.21	
7,4	T (h.mm.ss)	7.28	15.29	22.42	29.16	34.13	41.21	46.37	7,4
	ΔT	7.28	8.02	7.13	6.34	4.57	7.08	5.16	
7,5	T (h.mm.ss)	7.22	15.17	22.24	28.53	33.46	40.48	46.00	7,5
	ΔT	7.22	7.55	7.07	6.29	4.53	7.02	5.12	
7,6	T (h.mm.ss)	7.16	15.05	22.06	28.30	33.19	40.16	45.24	7,6
	ΔT	7.16	7.49	7.02	6.24	4.49	6.57	5.08	
7,7	T (h.mm.ss)	7.10	14.53	21.49	28.08	32.53	39.44	44.48	7,7
	ΔT	7.10	7.43	6.56	6.19	4.45	6.51	5.04	
7,8	T (h.mm.ss)	7.05	14.42	21.32	27.46	32.28	39.14	44.14	7,8
	ΔT	7.05	7.37	6.51	6.14	4.42	6.46	5.00	
7,9	T (h.mm.ss)	6.59	14.30	21.16	27.25	32.03	38.44	43.40	7,9
	ΔT	6.59	7.31	6.46	6.09	4.38	6.41	4.56	
8	T (h.mm.ss)	6.54	14.20	21.00	27.04	31.39	38.15	43.07	8
	ΔT	6.54	7.26	6.41	6.04	4.35	6.36	4.52	
8,1	T (h.mm.ss)	6.49	14.09	20.44	26.44	31.16	37.47	42.36	8,1
	ΔT	6.49	7.20	6.36	6.00	4.31	6.31	4.49	
8,2	T (h.mm.ss)	6.44	13.59	20.29	26.25	30.53	37.19	42.04	8,2
	ΔT	6.44	7.15	6.31	5.56	4.28	6.26	4.45	
8,3	T (h.mm.ss)	6.39	13.48	20.14	26.06	30.30	36.52	41.34	8,3
	ΔT	6.39	7.09	6.26	5.51	4.25	6.22	4.42	
8,4	T (h.mm.ss)	6.34	13.39	20.00	25.47	30.09	36.26	41.04	8,4
	ΔT	6.34	7.04	6.21	5.47	4.21	6.17	4.39	
8,5	T (h.mm.ss)	6.30	13.29	19.46	25.29	29.47	36.00	40.35	8,5
	ΔT	6.30	6.59	6.17	5.43	4.18	6.13	4.35	
8,6	T (h.mm.ss)	6.25	13.20	19.32	25.11	29.27	35.35	40.07	8,6
	ΔT	6.25	6.54	6.13	5.39	4.15	6.08	4.32	
8,7	T (h.mm.ss)	6.21	13.10	19.19	24.54	29.06	35.10	39.39	8,7
	ΔT	6.21	6.50	6.08	5.35	4.12	6.04	4.29	
8,8	T (h.mm.ss)	6.16	13.01	19.05	24.37	28.46	34.46	39.12	8,8
	ΔT	6.16	6.45	6.04	5.31	4.10	6.00	4.26	
8,9	T (h.mm.ss)	6.12	12.53	18.53	24.20	28.27	34.23	38.46	8,9
	ΔT	6.12	6.40	6.00	5.28	4.07	5.56	4.23	
9,0	T (h.mm.ss)	6.08	12.44	18.40	24.04	28.08	34.00	38.20	9,0
	ΔT	6.08	6.36	5.56	5.24	4.04	5.52	4.20	
9,1	T (h.mm.ss)	6.04	12.36	18.28	23.48	27.49	33.38	37.55	9,1
	ΔT	6.04	6.32	5.52	5.20	4.01	5.48	4.17	
9,2	T (h.mm.ss)	6.00	12.27	18.16	23.33	27.31	33.16	37.30	9,2
	ΔT	6.00	6.27	5.48	5.17	3.59	5.44	4.14	
9,3	T (h.mm.ss)	5.56	12.19	18.04	23.17	27.14	32.54	37.06	9,3
	ΔT	5.56	6.23	5.45	5.14	3.56	5.41	4.12	
9,4	T (h.mm.ss)	5.52	12.11	17.52	23.03	26.56	32.33	36.42	9,4
	ΔT	5.52	6.19	5.41	5.10	3.54	5.37	4.09	
9,5	T (h.mm.ss)	5.49	12.04	17.41	22.48	26.39	32.13	36.19	9,5
	ΔT	5.49	6.15	5.37	5.07	3.51	5.33	4.06	
9,6	T (h.mm.ss)	5.45	11.56	17.30	22.34	26.23	31.53	35.56	9,6
	ΔT	5.45	6.11	5.34	5.04	3.49	5.30	4.04	
9,7	T (h.mm.ss)	5.41	11.49	17.19	22.20	26.06	31.33	35.34	9,7
	ΔT	5.41	6.07	5.30	5.01	3.46	5.27	4.01	
9,8	T (h.mm.ss)	5.38	11.42	17.09	22.06	25.50	31.13	35.12	9,8
	ΔT	5.38	6.04	5.27	4.58	3.44	5.23	3.59	
9,9	T (h.mm.ss)	5.35	11.35	16.58	21.53	25.35	30.55	34.51	9,9
	ΔT	5.35	6.00	5.24	4.55	3.42	5.20	3.56	
10	T (h.mm.ss)	5.31	11.28	16.48	21.40	25.19	30.36	34.30	10
	ΔT	5.31	5.56	5.20	4.52	3.40	5.17	3.54	