

## 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
		CASA della SALUTE	FARMACIA	LEOPARDI	ASILO	COOP	ROCCA	FAMIGLI	CASA della SALUTE	
4,5	T (h.mm.ss)	12.06	19.58	30.01	38.12	56.54	1.5.58	<b>1.17.28</b>	4,5	
	ΔT	12.06	7.51	10.03	8.11	18.42	9.05	11.30		
4,6	T (h.mm.ss)	11.51	19.32	29.22	37.22	55.39	1.4.32	<b>1.15.47</b>	4,6	
	ΔT	11.51	7.41	9.50	8.01	18.17	8.53	11.15		
4,7	T (h.mm.ss)	11.35	19.07	28.44	36.34	54.28	1.3.10	<b>1.14.10</b>	4,7	
	ΔT	11.35	7.31	9.38	7.50	17.54	8.42	11.00		
4,8	T (h.mm.ss)	11.21	18.43	28.08	35.49	53.20	1.1.51	<b>1.12.38</b>	4,8	
	ΔT	11.21	7.22	9.26	7.40	17.32	8.31	10.47		
4,9	T (h.mm.ss)	11.07	18.20	27.34	35.05	52.15	1.0.35	<b>1.11.09</b>	4,9	
	ΔT	11.07	7.13	9.14	7.31	17.10	8.20	10.33		
5	T (h.mm.ss)	10.54	17.58	27.01	34.23	51.12	59.23	<b>1.9.43</b>	5	
	ΔT	10.54	7.04	9.03	7.22	16.49	8.10	10.21		
5,1	T (h.mm.ss)	10.41	17.37	26.29	33.42	50.12	58.13	<b>1.8.21</b>	5,1	
	ΔT	10.41	6.56	8.52	7.13	16.30	8.01	10.08		
5,2	T (h.mm.ss)	10.29	17.16	25.58	33.03	49.14	57.06	<b>1.7.02</b>	5,2	
	ΔT	10.29	6.48	8.42	7.05	16.11	7.51	9.57		
5,3	T (h.mm.ss)	10.17	16.57	25.29	32.26	48.18	56.01	<b>1.5.46</b>	5,3	
	ΔT	10.17	6.40	8.32	6.57	15.52	7.43	9.46		
5,4	T (h.mm.ss)	10.05	16.38	25.01	31.50	47.25	54.59	<b>1.4.33</b>	5,4	
	ΔT	10.05	6.33	8.23	6.49	15.35	7.34	9.35		
5,5	T (h.mm.ss)	9.54	16.20	24.33	31.15	46.33	53.59	<b>1.3.23</b>	5,5	
	ΔT	9.54	6.26	8.14	6.42	15.18	7.26	9.24		
5,6	T (h.mm.ss)	9.44	16.02	24.07	30.42	45.43	53.01	<b>1.2.15</b>	5,6	
	ΔT	9.44	6.19	8.05	6.35	15.01	7.18	9.14		
5,7	T (h.mm.ss)	9.33	15.45	23.42	30.09	44.55	52.05	<b>1.1.09</b>	5,7	
	ΔT	9.33	6.12	7.56	6.28	14.45	7.10	9.04		
5,8	T (h.mm.ss)	9.24	15.29	23.17	29.38	44.08	51.11	<b>1.0.06</b>	5,8	
	ΔT	9.24	6.06	7.48	6.21	14.30	7.03	8.55		
5,9	T (h.mm.ss)	9.14	15.13	22.53	29.08	43.24	50.19	<b>59.05</b>	5,9	
	ΔT	9.14	5.59	7.40	6.15	14.15	6.56	8.46		
6	T (h.mm.ss)	9.05	14.58	22.31	28.39	42.40	49.29	<b>58.06</b>	6	
	ΔT	9.05	5.53	7.32	6.08	14.01	6.49	8.37		
6,1	T (h.mm.ss)	8.56	14.43	22.08	28.11	41.58	48.40	<b>57.09</b>	6,1	
	ΔT	8.56	5.48	7.25	6.02	13.47	6.42	8.29		
6,2	T (h.mm.ss)	8.47	14.29	21.47	27.44	41.18	47.53	<b>56.14</b>	6,2	
	ΔT	8.47	5.42	7.18	5.57	13.34	6.35	8.21		
6,3	T (h.mm.ss)	8.39	14.15	21.26	27.17	40.38	47.07	<b>55.20</b>	6,3	
	ΔT	8.39	5.37	7.11	5.51	13.21	6.29	8.13		
6,4	T (h.mm.ss)	8.31	14.02	21.06	26.52	40.00	46.23	<b>54.28</b>	6,4	
	ΔT	8.31	5.31	7.04	5.45	13.09	6.23	8.05		
6,5	T (h.mm.ss)	8.23	13.49	20.47	26.27	39.23	45.40	<b>53.38</b>	6,5	
	ΔT	8.23	5.26	6.58	5.40	12.56	6.17	7.57		
6,6	T (h.mm.ss)	8.15	13.37	20.28	26.03	38.47	44.59	<b>52.49</b>	6,6	
	ΔT	8.15	5.21	6.51	5.35	12.45	6.11	7.50		
6,7	T (h.mm.ss)	8.08	13.24	20.09	25.39	38.13	44.19	<b>52.02</b>	6,7	
	ΔT	8.08	5.16	6.45	5.30	12.33	6.06	7.43		
6,8	T (h.mm.ss)	8.01	13.13	19.52	25.17	37.39	43.40	<b>51.16</b>	6,8	
	ΔT	8.01	5.12	6.39	5.25	12.22	6.01	7.36		
6,9	T (h.mm.ss)	7.54	13.01	19.34	24.55	37.06	43.02	<b>50.31</b>	6,9	
	ΔT	7.54	5.07	6.33	5.20	12.11	5.55	7.30		
7	T (h.mm.ss)	7.47	12.50	19.18	24.33	36.34	42.25	<b>49.48</b>	7	
	ΔT	7.47	5.03	6.28	5.16	12.01	5.50	7.23		

7,1	T (h.mm.ss)	7.40	12.39	19.01	24.13	36.04	41.49	49.06	7,1
	ΔT	7.40	4.59	6.22	5.11	11.51	5.45	7.17	
7,2	T (h.mm.ss)	7.34	12.29	18.45	23.52	35.34	41.14	48.25	7,2
	ΔT	7.34	4.55	6.17	5.07	11.41	5.40	7.11	
7,3	T (h.mm.ss)	7.28	12.18	18.30	23.33	35.04	40.40	47.45	7,3
	ΔT	7.28	4.50	6.12	5.03	11.31	5.36	7.05	
7,4	T (h.mm.ss)	7.22	12.08	18.15	23.14	34.36	40.07	47.06	7,4
	ΔT	7.22	4.47	6.07	4.59	11.22	5.31	6.59	
7,5	T (h.mm.ss)	7.16	11.59	18.00	22.55	34.08	39.35	46.29	7,5
	ΔT	7.16	4.43	6.02	4.55	11.13	5.27	6.54	
7,6	T (h.mm.ss)	7.10	11.49	17.46	22.37	33.41	39.04	45.52	7,6
	ΔT	7.10	4.39	5.57	4.51	11.04	5.23	6.48	
7,7	T (h.mm.ss)	7.05	11.40	17.32	22.19	33.15	38.33	45.16	7,7
	ΔT	7.05	4.35	5.53	4.47	10.55	5.18	6.43	
7,8	T (h.mm.ss)	6.59	11.31	17.19	22.02	32.49	38.04	44.42	7,8
	ΔT	6.59	4.32	5.48	4.43	10.47	5.14	6.38	
7,9	T (h.mm.ss)	6.54	11.22	17.06	21.46	32.24	37.35	44.08	7,9
	ΔT	6.54	4.28	5.44	4.40	10.39	5.10	6.33	
8	T (h.mm.ss)	6.49	11.14	16.53	21.29	32.00	37.07	43.35	8
	ΔT	6.49	4.25	5.39	4.36	10.31	5.06	6.28	
8,1	T (h.mm.ss)	6.44	11.05	16.40	21.13	31.36	36.39	43.02	8,1
	ΔT	6.44	4.22	5.35	4.33	10.23	5.03	6.23	
8,2	T (h.mm.ss)	6.39	10.57	16.28	20.58	31.13	36.12	42.31	8,2
	ΔT	6.39	4.19	5.31	4.30	10.16	4.59	6.18	
8,3	T (h.mm.ss)	6.34	10.49	16.16	20.43	30.51	35.46	42.00	8,3
	ΔT	6.34	4.15	5.27	4.26	10.08	4.55	6.14	
8,4	T (h.mm.ss)	6.29	10.42	16.05	20.28	30.29	35.21	41.30	8,4
	ΔT	6.29	4.12	5.23	4.23	10.01	4.52	6.09	
8,5	T (h.mm.ss)	6.25	10.34	15.53	20.13	30.07	34.56	41.01	8,5
	ΔT	6.25	4.09	5.19	4.20	9.54	4.48	6.05	
8,6	T (h.mm.ss)	6.20	10.27	15.42	19.59	29.46	34.31	40.32	8,6
	ΔT	6.20	4.07	5.16	4.17	9.47	4.45	6.01	
8,7	T (h.mm.ss)	6.16	10.19	15.31	19.46	29.26	34.07	40.04	8,7
	ΔT	6.16	4.04	5.12	4.14	9.40	4.42	5.57	
8,8	T (h.mm.ss)	6.11	10.12	15.21	19.32	29.06	33.44	39.37	8,8
	ΔT	6.11	4.01	5.08	4.11	9.34	4.39	5.53	
8,9	T (h.mm.ss)	6.07	10.06	15.11	19.19	28.46	33.21	39.10	8,9
	ΔT	6.07	3.58	5.05	4.08	9.27	4.35	5.49	
9,0	T (h.mm.ss)	6.03	9.59	15.00	19.06	28.27	32.59	38.44	9,0
	ΔT	6.03	3.56	5.02	4.06	9.21	4.32	5.45	
9,1	T (h.mm.ss)	5.59	9.52	14.51	18.53	28.08	32.37	38.18	9,1
	ΔT	5.59	3.53	4.58	4.03	9.15	4.29	5.41	
9,2	T (h.mm.ss)	5.55	9.46	14.41	18.41	27.50	32.16	37.53	9,2
	ΔT	5.55	3.50	4.55	4.00	9.09	4.26	5.37	
9,3	T (h.mm.ss)	5.51	9.39	14.31	18.29	27.32	31.55	37.29	9,3
	ΔT	5.51	3.48	4.52	3.58	9.03	4.24	5.34	
9,4	T (h.mm.ss)	5.48	9.33	14.22	18.17	27.14	31.35	37.05	9,4
	ΔT	5.48	3.46	4.49	3.55	8.57	4.21	5.30	
9,5	T (h.mm.ss)	5.44	9.27	14.13	18.06	26.57	31.15	36.42	9,5
	ΔT	5.44	3.43	4.46	3.53	8.51	4.18	5.27	
9,6	T (h.mm.ss)	5.41	9.21	14.04	17.54	26.40	30.56	36.19	9,6
	ΔT	5.41	3.41	4.43	3.50	8.46	4.15	5.23	
9,7	T (h.mm.ss)	5.37	9.16	13.55	17.43	26.24	30.36	35.56	9,7
	ΔT	5.37	3.39	4.40	3.48	8.40	4.13	5.20	
9,8	T (h.mm.ss)	5.34	9.10	13.47	17.32	26.07	30.18	35.34	9,8
	ΔT	5.34	3.36	4.37	3.46	8.35	4.10	5.17	
9,9	T (h.mm.ss)	5.30	9.04	13.39	17.22	25.52	29.59	35.13	9,9
	ΔT	5.30	3.34	4.34	3.43	8.30	4.08	5.13	
10	T (h.mm.ss)	5.27	8.59	13.30	17.11	25.36	29.41	34.52	10
	ΔT	5.27	3.32	4.31	3.41	8.25	4.05	5.10	