

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
		FORO BOARIO	GALLO	SANT EUFEMIA	SAN PIETRO	SAN GIUSEPPE	SAN VINCENZO	SAN GIORGIO	FORO BOARIO	
4,5	T (h.mm.ss)		12.20	21.04	36.36	54.48	1,10.48	1,28.08	1.38.32	4,5
	ΔT		12.20	8.44	15.32	18.12	16.00	17.20	10.24	
4,6	T (h.mm.ss)		12.04	20.37	35.48	53.37	1,9.16	1,26.13	1.36.23	4,6
	ΔT		12.04	8.33	15.12	17.48	15.39	16.57	10.10	
4,7	T (h.mm.ss)		11.49	20.10	35.03	52.28	1,7.47	1,24.23	1.34.20	4,7
	ΔT		11.49	8.22	14.52	17.26	15.19	16.36	9.57	
4,8	T (h.mm.ss)		11.34	19.45	34.19	51.23	1,6.23	1,22.38	1.32.22	4,8
	ΔT		11.34	8.11	14.34	17.04	15.00	16.15	9.45	
4,9	T (h.mm.ss)		11.20	19.21	33.37	50.20	1,5.01	1,20.56	1.30.29	4,9
	ΔT		11.20	8.01	14.16	16.43	14.42	15.55	9.33	
5	T (h.mm.ss)		11.06	18.58	32.56	49.19	1,3.43	1,19.19	1.28.41	5
	ΔT		11.06	7.52	13.59	16.23	14.24	15.36	9.22	
5,1	T (h.mm.ss)		10.53	18.35	32.18	48.21	1,2.28	1,17.46	1.26.56	5,1
	ΔT		10.53	7.42	13.42	16.04	14.07	15.18	9.11	
5,2	T (h.mm.ss)		10.40	18.14	31.40	47.25	1,1.16	1,16.16	1.25.16	5,2
	ΔT		10.40	7.33	13.27	15.45	13.51	15.00	9.00	
5,3	T (h.mm.ss)		10.28	17.53	31.05	46.32	1,0.07	1,14.50	1.23.40	5,3
	ΔT		10.28	7.25	13.11	15.27	13.35	14.43	8.50	
5,4	T (h.mm.ss)		10.17	17.33	30.30	45.40	59.00	1,13.27	1.22.07	5,4
	ΔT		10.17	7.17	12.57	15.10	13.20	14.27	8.40	
5,5	T (h.mm.ss)		10.05	17.14	29.57	44.50	57.56	1,12.07	1.20.37	5,5
	ΔT		10.05	7.09	12.43	14.53	13.05	14.11	8.31	
5,6	T (h.mm.ss)		9.55	16.56	29.25	44.02	56.54	1,10.49	1.19.11	5,6
	ΔT		9.55	7.01	12.29	14.37	12.51	13.56	8.21	
5,7	T (h.mm.ss)		9.44	16.38	28.54	43.16	55.54	1,9.35	1.17.47	5,7
	ΔT		9.44	6.54	12.16	14.22	12.38	13.41	8.13	
5,8	T (h.mm.ss)		9.34	16.21	28.24	42.31	54.56	1,8.23	1.16.27	5,8
	ΔT		9.34	6.47	12.03	14.07	12.25	13.27	8.04	
5,9	T (h.mm.ss)		9.24	16.04	27.55	41.48	54.00	1,7.13	1.15.09	5,9
	ΔT		9.24	6.40	11.51	13.53	12.12	13.13	7.56	
6	T (h.mm.ss)		9.15	15.48	27.27	41.06	53.06	1,6.06	1.13.54	6
	ΔT		9.15	6.33	11.39	13.39	12.00	13.00	7.48	
6,1	T (h.mm.ss)		9.06	15.32	27.00	40.26	52.14	1,5.01	1.12.41	6,1
	ΔT		9.06	6.27	11.28	13.26	11.48	12.47	7.40	
6,2	T (h.mm.ss)		8.57	15.17	26.34	39.46	51.23	1,3.58	1.11.31	6,2
	ΔT		8.57	6.20	11.16	13.13	11.37	12.35	7.33	
6,3	T (h.mm.ss)		8.49	15.03	26.09	39.09	50.34	1,2.57	1.10.23	6,3
	ΔT		8.49	6.14	11.06	13.00	11.26	12.23	7.26	
6,4	T (h.mm.ss)		8.40	14.49	25.44	38.32	49.47	1,1.58	1.9.17	6,4
	ΔT		8.40	6.08	10.55	12.48	11.15	12.11	7.19	
6,5	T (h.mm.ss)		8.32	14.35	25.20	37.56	49.01	1,1.01	1.8.13	6,5
	ΔT		8.32	6.03	10.45	12.36	11.05	12.00	7.12	
6,6	T (h.mm.ss)		8.25	14.22	24.57	37.22	48.16	1,0.05	1.7.11	6,6
	ΔT		8.25	5.57	10.35	12.25	10.55	11.49	7.05	
6,7	T (h.mm.ss)		8.17	14.09	24.35	36.48	47.33	59.12	1.6.11	6,7
	ΔT		8.17	5.52	10.26	12.13	10.45	11.39	6.59	
6,8	T (h.mm.ss)		8.10	13.56	24.13	36.16	46.51	58.19	1.5.12	6,8
	ΔT		8.10	5.47	10.17	12.03	10.35	11.28	6.53	
6,9	T (h.mm.ss)		8.03	13.44	23.52	35.44	46.10	57.29	1.4.16	6,9
	ΔT		8.03	5.42	10.08	11.52	10.26	11.18	6.47	
7	T (h.mm.ss)		7.56	13.33	23.32	35.14	45.31	56.39	1.3.21	7
	ΔT		7.56	5.37	9.59	11.42	10.17	11.09	6.41	

7,1	T (h.mm.ss)	7.49	13.21	23.12	34.44	44.52	55.52	1.2.27	7,1
	ΔT	7.49	5.32	9.51	11.32	10.08	10.59	6.35	
7,2	T (h.mm.ss)	7.43	13.10	22.53	34.15	44.15	55.05	1.1.35	7,2
	ΔT	7.43	5.28	9.43	11.22	10.00	10.50	6.30	
7,3	T (h.mm.ss)	7.36	12.59	22.34	33.47	43.39	54.20	1.0.44	7,3
	ΔT	7.36	5.23	9.35	11.13	9.52	10.41	6.25	
7,4	T (h.mm.ss)	7.30	12.49	22.15	33.19	43.03	53.36	59.55	7,4
	ΔT	7.30	5.19	9.27	11.04	9.44	10.32	6.19	
7,5	T (h.mm.ss)	7.24	12.38	21.58	32.53	42.29	52.53	59.07	7,5
	ΔT	7.24	5.14	9.19	10.55	9.36	10.24	6.14	
7,6	T (h.mm.ss)	7.18	12.28	21.40	32.27	41.55	52.11	58.21	7,6
	ΔT	7.18	5.10	9.12	10.47	9.28	10.16	6.09	
7,7	T (h.mm.ss)	7.12	12.19	21.23	32.02	41.23	51.30	57.35	7,7
	ΔT	7.12	5.06	9.05	10.38	9.21	10.08	6.05	
7,8	T (h.mm.ss)	7.07	12.09	21.07	31.37	40.51	50.51	56.51	7,8
	ΔT	7.07	5.02	8.58	10.30	9.14	10.00	6.00	
7,9	T (h.mm.ss)	7.02	12.00	20.51	31.13	40.20	50.12	56.08	7,9
	ΔT	7.02	4.58	8.51	10.22	9.07	9.52	5.55	
8	T (h.mm.ss)	6.56	11.51	20.35	30.50	39.50	49.34	55.26	8
	ΔT	6.56	4.55	8.44	10.14	9.00	9.45	5.51	
8,1	T (h.mm.ss)	6.51	11.42	20.20	30.27	39.20	48.58	54.44	8,1
	ΔT	6.51	4.51	8.38	10.07	8.53	9.38	5.47	
8,2	T (h.mm.ss)	6.46	11.34	20.05	30.04	38.51	48.22	54.04	8,2
	ΔT	6.46	4.48	8.31	9.59	8.47	9.31	5.42	
8,3	T (h.mm.ss)	6.41	11.25	19.51	29.43	38.23	47.47	53.25	8,3
	ΔT	6.41	4.44	8.25	9.52	8.40	9.24	5.38	
8,4	T (h.mm.ss)	6.36	11.17	19.36	29.21	37.56	47.13	52.47	8,4
	ΔT	6.36	4.41	8.19	9.45	8.34	9.17	5.34	
8,5	T (h.mm.ss)	6.32	11.09	19.23	29.01	37.29	46.40	52.10	8,5
	ΔT	6.32	4.37	8.13	9.38	8.28	9.11	5.30	
8,6	T (h.mm.ss)	6.27	11.01	19.09	28.40	37.03	46.07	51.33	8,6
	ΔT	6.27	4.34	8.08	9.31	8.22	9.04	5.27	
8,7	T (h.mm.ss)	6.23	10.54	18.56	28.21	36.37	45.35	50.58	8,7
	ΔT	6.23	4.31	8.02	9.25	8.17	8.58	5.23	
8,8	T (h.mm.ss)	6.18	10.46	18.43	28.01	36.12	45.04	50.23	8,8
	ΔT	6.18	4.28	7.57	9.18	8.11	8.52	5.19	
8,9	T (h.mm.ss)	6.14	10.39	18.30	27.42	35.48	44.34	49.49	8,9
	ΔT	6.14	4.25	7.51	9.12	8.05	8.46	5.16	
9,0	T (h.mm.ss)	6.10	10.32	18.18	27.24	35.24	44.04	49.16	9,0
	ΔT	6.10	4.22	7.46	9.06	8.00	8.40	5.12	
9,1	T (h.mm.ss)	6.06	10.25	18.06	27.06	35.01	43.35	48.44	9,1
	ΔT	6.06	4.19	7.41	9.00	7.55	8.34	5.09	
9,2	T (h.mm.ss)	6.02	10.18	17.54	26.48	34.38	43.07	48.12	9,2
	ΔT	6.02	4.16	7.36	8.54	7.50	8.29	5.05	
9,3	T (h.mm.ss)	5.58	10.12	17.43	26.31	34.15	42.39	47.41	9,3
	ΔT	5.58	4.14	7.31	8.48	7.45	8.23	5.02	
9,4	T (h.mm.ss)	5.54	10.05	17.31	26.14	33.54	42.11	47.10	9,4
	ΔT	5.54	4.11	7.26	8.43	7.40	8.18	4.59	
9,5	T (h.mm.ss)	5.51	9.59	17.20	25.57	33.32	41.45	46.40	9,5
	ΔT	5.51	4.08	7.21	8.37	7.35	8.13	4.56	
9,6	T (h.mm.ss)	5.47	9.53	17.09	25.41	33.11	41.19	46.11	9,6
	ΔT	5.47	4.06	7.17	8.32	7.30	8.07	4.53	
9,7	T (h.mm.ss)	5.43	9.46	16.59	25.25	32.51	40.53	45.43	9,7
	ΔT	5.43	4.03	7.12	8.27	7.25	8.02	4.49	
9,8	T (h.mm.ss)	5.40	9.40	16.48	25.10	32.31	40.28	45.15	9,8
	ΔT	5.40	4.01	7.08	8.21	7.21	7.58	4.47	
9,9	T (h.mm.ss)	5.36	9.35	16.38	24.55	32.11	40.04	44.47	9,9
	ΔT	5.36	3.58	7.04	8.16	7.16	7.53	4.44	
10	T (h.mm.ss)	5.33	9.29	16.28	24.40	31.52	39.40	44.20	10
	ΔT	5.33	3.56	6.59	8.11	7.12	7.48	4.41	