

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
		FILZI	MENOTTI	PARCO TABELLINI	ARCISPAZIO	MUZZA CORONA	PARCO NIZZI	PARCO ROSSI	FILZI	
4,5	T (h.mm.ss)		12.10	19.54	29.37	35.12	51.28	1.8.10	1.21.36	4,5
	ΔT		12.10	7.45	9.42	5.35	16.16	16.42	13.26	
4,6	T (h.mm.ss)		11.54	19.28	28.58	34.26	50.21	1.6.41	1.19.50	4,6
	ΔT		11.54	7.35	9.30	5.28	15.55	16.21	13.08	
4,7	T (h.mm.ss)		11.39	19.04	28.21	33.42	49.17	1.5.16	1.18.08	4,7
	ΔT		11.39	7.25	9.18	5.21	15.34	16.00	12.51	
4,8	T (h.mm.ss)		11.24	18.40	27.46	33.00	48.15	1.3.55	1.16.30	4,8
	ΔT		11.24	7.16	9.06	5.14	15.15	15.40	12.35	
4,9	T (h.mm.ss)		11.10	18.17	27.12	32.20	47.16	1.2.36	1.14.56	4,9
	ΔT		11.10	7.07	8.55	5.08	14.56	15.21	12.20	
5	T (h.mm.ss)		10.57	17.55	26.39	31.41	46.19	1.1.21	1.13.26	5
	ΔT		10.57	6.58	8.44	5.02	14.38	15.02	12.05	
5,1	T (h.mm.ss)		10.44	17.34	26.08	31.04	45.25	1.0.09	1.12.00	5,1
	ΔT		10.44	6.50	8.34	4.56	14.21	14.44	11.51	
5,2	T (h.mm.ss)		10.31	17.14	25.38	30.28	44.32	59.00	1.10.37	5,2
	ΔT		10.31	6.42	8.24	4.50	14.05	14.27	11.37	
5,3	T (h.mm.ss)		10.19	16.54	25.09	29.53	43.42	57.53	1.9.17	5,3
	ΔT		10.19	6.35	8.14	4.45	13.49	14.11	11.24	
5,4	T (h.mm.ss)		10.08	16.35	24.41	29.20	42.53	56.49	1.8.00	5,4
	ΔT		10.08	6.27	8.05	4.39	13.33	13.55	11.11	
5,5	T (h.mm.ss)		9.57	16.17	24.14	28.48	42.07	55.47	1.6.46	5,5
	ΔT		9.57	6.20	7.57	4.34	13.19	13.40	10.59	
5,6	T (h.mm.ss)		9.46	16.00	23.48	28.17	41.21	54.47	1.5.34	5,6
	ΔT		9.46	6.14	7.48	4.29	13.04	13.26	10.47	
5,7	T (h.mm.ss)		9.36	15.43	23.23	27.47	40.38	53.49	1.4.25	5,7
	ΔT		9.36	6.07	7.40	4.25	12.51	13.11	10.36	
5,8	T (h.mm.ss)		9.26	15.27	22.59	27.19	39.56	52.54	1.3.19	5,8
	ΔT		9.26	6.01	7.32	4.20	12.37	12.58	10.25	
5,9	T (h.mm.ss)		9.16	15.11	22.35	26.51	39.15	52.00	1.2.14	5,9
	ΔT		9.16	5.55	7.24	4.16	12.24	12.45	10.14	
6	T (h.mm.ss)		9.07	14.56	22.13	26.24	38.36	51.08	1.1.12	6
	ΔT		9.07	5.49	7.17	4.11	12.12	12.32	10.04	
6,1	T (h.mm.ss)		8.58	14.41	21.51	25.58	37.58	50.18	1.0.12	6,1
	ΔT		8.58	5.43	7.10	4.07	12.00	12.19	9.54	
6,2	T (h.mm.ss)		8.50	14.27	21.30	25.33	37.21	49.29	59.14	6,2
	ΔT		8.50	5.37	7.03	4.03	11.48	12.08	9.45	
6,3	T (h.mm.ss)		8.41	14.13	21.09	25.09	36.46	48.42	58.17	6,3
	ΔT		8.41	5.32	6.56	3.59	11.37	11.56	9.35	
6,4	T (h.mm.ss)		8.33	14.00	20.49	24.45	36.11	47.56	57.23	6,4
	ΔT		8.33	5.27	6.49	3.56	11.26	11.45	9.26	
6,5	T (h.mm.ss)		8.25	13.47	20.30	24.22	35.38	47.12	56.30	6,5
	ΔT		8.25	5.22	6.43	3.52	11.16	11.34	9.18	
6,6	T (h.mm.ss)		8.17	13.34	20.11	24.00	35.05	46.29	55.38	6,6
	ΔT		8.17	5.17	6.37	3.49	11.05	11.23	9.09	
6,7	T (h.mm.ss)		8.10	13.22	19.53	23.39	34.34	45.47	54.48	6,7
	ΔT		8.10	5.12	6.31	3.45	10.56	11.13	9.01	
6,8	T (h.mm.ss)		8.03	13.10	19.36	23.18	34.04	45.07	54.00	6,8
	ΔT		8.03	5.08	6.25	3.42	10.46	11.03	8.53	
6,9	T (h.mm.ss)		7.56	12.59	19.19	22.57	33.34	44.28	53.13	6,9
	ΔT		7.56	5.03	6.20	3.39	10.37	10.54	8.45	
7	T (h.mm.ss)		7.49	12.48	19.02	22.38	33.05	43.50	52.27	7
	ΔT		7.49	4.59	6.14	3.35	10.27	10.44	8.38	

7,1	T (h.mm.ss)	7.42	12.37	18.46	22.19	32.37	43.13	51.43	7,1
	ΔT	7.42	4.55	6.09	3.32	10.19	10.35	8.31	
7,2	T (h.mm.ss)	7.36	12.27	18.30	22.00	32.10	42.37	51.00	7,2
	ΔT	7.36	4.51	6.04	3.30	10.10	10.26	8.24	
7,3	T (h.mm.ss)	7.30	12.16	18.15	21.42	31.44	42.01	50.18	7,3
	ΔT	7.30	4.47	5.59	3.27	10.02	10.18	8.17	
7,4	T (h.mm.ss)	7.24	12.06	18.00	21.24	31.18	41.27	49.37	7,4
	ΔT	7.24	4.43	5.54	3.24	9.54	10.10	8.10	
7,5	T (h.mm.ss)	7.18	11.57	17.46	21.07	30.53	40.54	48.58	7,5
	ΔT	7.18	4.39	5.49	3.21	9.46	10.01	8.03	
7,6	T (h.mm.ss)	7.12	11.47	17.32	20.51	30.28	40.22	48.19	7,6
	ΔT	7.12	4.35	5.45	3.18	9.38	9.54	7.57	
7,7	T (h.mm.ss)	7.06	11.38	17.18	20.34	30.05	39.50	47.41	7,7
	ΔT	7.06	4.32	5.40	3.16	9.30	9.46	7.51	
7,8	T (h.mm.ss)	7.01	11.29	17.05	20.18	29.42	39.20	47.05	7,8
	ΔT	7.01	4.28	5.36	3.13	9.23	9.38	7.45	
7,9	T (h.mm.ss)	6.56	11.20	16.52	20.03	29.19	38.50	46.29	7,9
	ΔT	6.56	4.25	5.32	3.11	9.16	9.31	7.39	
8	T (h.mm.ss)	6.50	11.12	16.39	19.48	28.57	38.21	45.54	8
	ΔT	6.50	4.21	5.28	3.09	9.09	9.24	7.33	
8,1	T (h.mm.ss)	6.45	11.04	16.27	19.33	28.36	37.52	45.20	8,1
	ΔT	6.45	4.18	5.24	3.06	9.02	9.17	7.28	
8,2	T (h.mm.ss)	6.40	10.55	16.15	19.19	28.15	37.25	44.47	8,2
	ΔT	6.40	4.15	5.20	3.04	8.56	9.10	7.22	
8,3	T (h.mm.ss)	6.36	10.48	16.03	19.05	27.54	36.58	44.14	8,3
	ΔT	6.36	4.12	5.16	3.02	8.49	9.03	7.17	
8,4	T (h.mm.ss)	6.31	10.40	15.52	18.51	27.34	36.31	43.43	8,4
	ΔT	6.31	4.09	5.12	3.00	8.43	8.57	7.12	
8,5	T (h.mm.ss)	6.26	10.32	15.41	18.38	27.15	36.06	43.12	8,5
	ΔT	6.26	4.06	5.08	2.57	8.37	8.51	7.06	
8,6	T (h.mm.ss)	6.22	10.25	15.30	18.25	26.56	35.40	42.42	8,6
	ΔT	6.22	4.03	5.05	2.55	8.31	8.45	7.02	
8,7	T (h.mm.ss)	6.17	10.18	15.19	18.12	26.37	35.16	42.12	8,7
	ΔT	6.17	4.00	5.01	2.53	8.25	8.38	6.57	
8,8	T (h.mm.ss)	6.13	10.11	15.09	18.00	26.19	34.52	41.44	8,8
	ΔT	6.13	3.58	4.58	2.51	8.19	8.33	6.52	
8,9	T (h.mm.ss)	6.09	10.04	14.58	17.48	26.01	34.28	41.16	8,9
	ΔT	6.09	3.55	4.54	2.49	8.13	8.27	6.47	
9,0	T (h.mm.ss)	6.05	9.57	14.48	17.36	25.44	34.05	40.48	9,0
	ΔT	6.05	3.52	4.51	2.48	8.08	8.21	6.43	
9,1	T (h.mm.ss)	6.01	9.51	14.39	17.24	25.27	33.43	40.21	9,1
	ΔT	6.01	3.50	4.48	2.46	8.03	8.16	6.38	
9,2	T (h.mm.ss)	5.57	9.44	14.29	17.13	25.10	33.21	39.55	9,2
	ΔT	5.57	3.47	4.45	2.44	7.57	8.10	6.34	
9,3	T (h.mm.ss)	5.53	9.38	14.20	17.02	24.54	32.59	39.29	9,3
	ΔT	5.53	3.45	4.42	2.42	7.52	8.05	6.30	
9,4	T (h.mm.ss)	5.49	9.32	14.11	16.51	24.38	32.38	39.04	9,4
	ΔT	5.49	3.43	4.39	2.40	7.47	8.00	6.26	
9,5	T (h.mm.ss)	5.46	9.26	14.02	16.40	24.23	32.18	38.39	9,5
	ΔT	5.46	3.40	4.36	2.39	7.42	7.55	6.22	
9,6	T (h.mm.ss)	5.42	9.20	13.53	16.30	24.08	31.57	38.15	9,6
	ΔT	5.42	3.38	4.33	2.37	7.38	7.50	6.18	
9,7	T (h.mm.ss)	5.38	9.14	13.44	16.20	23.53	31.38	37.51	9,7
	ΔT	5.38	3.36	4.30	2.36	7.33	7.45	6.14	
9,8	T (h.mm.ss)	5.35	9.08	13.36	16.10	23.38	31.18	37.28	9,8
	ΔT	5.35	3.33	4.27	2.34	7.28	7.40	6.10	
9,9	T (h.mm.ss)	5.32	9.03	13.28	16.00	23.24	30.59	37.05	9,9
	ΔT	5.32	3.31	4.25	2.32	7.24	7.36	6.06	
10	T (h.mm.ss)	5.28	8.57	13.20	15.50	23.10	30.41	36.43	10
	ΔT	5.28	3.29	4.22	2.31	7.19	7.31	6.03	