

TABELLA VELOCITÀ DEL CUORE

età	genere	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.			
15	uomo	< 52	141	146	53/65	140	145	66/78	139	144	79/91	138	143	92/104	137	142	105/117	136	141	> 118	135	140
	donna	< 55	138	143	56/68	137	142	69/81	136	141	82/94	135	140	95/107	134	139	> 108	133	138			
16	uomo	< 61	140	145	62/74	139	144	75/87	138	143	88/100	137	142	101/112	136	141	> 113	135	140			
	donna	< 50	138	143	51/63	137	142	64/76	136	141	77/89	135	140	90/102	134	139	103/115	133	138	> 116	132	137
17	uomo	< 56	140	145	57/69	139	144	70/82	138	143	83/95	137	142	96/108	136	141	> 109	135	140			
	donna	< 59	137	142	60/72	136	141	73/85	135	140	86/98	134	139	99/111	133	138	> 112	132	137			
18	uomo	< 51	140	145	52/64	139	144	65/77	138	143	78/90	137	142	91/103	136	141	104/116	135	140	> 117	134	139
	donna	< 54	137	142	55/67	136	141	68/80	135	140	81/93	134	139	94/106	133	138	107/119	132	137	> 120	131	136
19	uomo	< 60	139	144	61/73	138	143	74/86	137	142	87/99	136	141	100/112	135	140	> 113	134	139			
	donna	< 50	137	142	51/62	136	141	63/75	135	140	76/88	134	139	89/101	133	138	102/114	132	137	> 115	131	136
20	uomo	< 55	139	144	56/68	138	143	69/81	137	142	82/94	136	141	95/107	135	140	> 108	134	139			
	donna	< 58	136	141	59/71	135	140	72/84	134	139	85/97	133	138	98/110	132	137	> 111	131	136			
21	uomo	< 51	139	144	52/64	138	143	65/77	137	142	78/90	136	141	91/103	135	140	104/116	134	139	> 117	133	138
	donna	< 53	136	141	54/66	135	140	67/79	134	139	80/92	133	138	93/105	132	137	106/118	131	136	> 119	130	135
22	uomo	< 59	138	143	60/72	137	142	73/85	136	141	86/98	135	140	99/111	134	139	> 112	133	138			
	donna	< 62	135	140	63/75	134	139	76/88	133	138	89/101	132	137	102/114	131	136	> 115	130	135			
23	uomo	< 55	138	143	56/68	137	142	69/81	136	141	82/94	135	140	95/107	134	139	> 108	133	138			
	donna	< 57	135	140	58/70	134	139	71/83	133	138	84/96	132	137	97/109	131	136	> 110	130	135			
24	uomo	< 50	138	143	51/63	137	142	64/76	136	141	77/89	135	140	90/102	134	139	103/115	133	138	> 116	132	137
	donna	< 53	135	140	54/66	134	139	67/79	133	138	80/92	132	137	93/105	131	136	106/118	130	135	> 119	129	134
25	uomo	< 59	137	142	60/72	136	141	73/85	135	140	86/98	134	139	99/111	133	138	> 112	132	137			
	donna	< 61	134	139	62/74	133	138	75/87	132	137	88/100	131	136	101/113	130	135	> 114	129	134			
26	uomo	< 54	137	142	55/67	136	141	68/80	135	140	81/93	134	139	94/106	133	138	107/119	132	137	> 120	131	136
	donna	< 57	134	139	58/70	133	138	71/83	132	137	84/96	131	136	97/109	130	135	> 110	129	134			
27	uomo	< 50	137	142	51/62	136	141	63/75	135	140	76/88	134	139	89/101	133	138	102/114	132	137	> 115	131	136
	donna	< 52	134	139	53/65	133	138	66/78	132	137	79/91	131	136	92/104	130	135	105/117	129	134	> 118	128	133
28	uomo	< 58	136	141	59/71	135	140	72/84	134	139	85/97	133	138	98/110	132	137	> 111	131	136			
	donna	< 61	133	138	62/74	132	137	75/87	131	136	88/100	130	135	101/112	129	134	> 113	128	133			
29	uomo	< 53	136	141	54/66	135	140	67/79	134	139	80/92	133	138	93/105	132	137	105/118	131	136	> 119	130	135
	donna	< 56	133	138	57/69	132	137	70/82	131	136	83/95	130	135	96/108	129	134	> 109	128	133			



Oscar della Salute 2019
menzione speciale "Trasferibilità"
al progetto **MuoviSPILLA**

MUOVITI di PIÙ
SIEDITI di MENO



Città Attiva



Costruire in project srl - ing. Luciano Rizzi
Via Casali 18 - 41057 Spilamberto MO - P.IVA 02722870363
tel.059.78.54.22 - www.muovicomune.it - rizzi@costruireinproject.it

pagina "progetto città attiva" **ESERCIZIO fisico**

età	genere	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.					
30	uomo	< 62	135	140	63/75	134	139	76/88	133	138	89/101	132	137	102/114	131	136	> 115	130	135			
	donna	< 51	133	138	52/64	132	137	65/77	131	136	78/90	130	135	91/103	129	134	104/116	128	133	> 117	127	132
31	uomo	< 57	135	140	58/70	134	139	71/83	133	138	84/96	132	137	97/109	131	136	> 110	130	135			
	donna	< 60	132	137	61/73	131	136	74/86	130	135	87/99	129	134	100/112	128	133	> 127	127	132			
32	uomo	< 53	135	140	54/66	134	139	67/79	133	138	80/92	132	137	93/105	131	136	106/118	130	135	> 119	129	134
	donna	< 55	132	137	56/68	131	136	69/81	130	135	82/94	129	134	95/107	128	133	> 108	127	132			
33	uomo	< 61	134	139	62/74	133	138	75/87	132	137	88/100	131	136	101/113	130	135	> 114	129	134			
	donna	< 51	132	137	52/64	131	136	65/77	130	135	78/90	129	134	91/103	128	133	104/116	127	132	> 117	126	131
34	uomo	< 57	134	139	58/70	133	138	71/83	132	137	84/96	131	136	97/109	130	135	> 110	129	134			
	donna	< 59	131	136	60/72	130	135	73/85	129	134	86/98	128	133	99/111	127	132	> 112	126	131			
35	uomo	< 52	134	139	53/65	133	138	66/78	132	137	79/91	131	136	92/104	130	135	105/117	129	134	> 118	128	133
	donna	< 55	131	136	56/68	130	135	69/81	129	134	82/94	128	133	95/107	127	132	> 108	126	131			
36	uomo	< 61	133	138	62/74	132	137	75/87	131	136	88/100	130	135	101/112	129	134	più>	128	133			
	donna	< 50	131	136	51/63	130	135	64/76	129	134	77/89	128	133	90/102	127	132	103/115	126	131	> 116	125	130
37	uomo	< 56	133	138	57/69	132	137	70/82	131	136	83/95	130	135	96/108	129	134	> 109	128	133			
	donna	< 59	130	135	60/72	129	134	73/85	128	133	86/98	127	132	99/111	126	131	> 112	125	130			
38	uomo	< 51	133	138	52/64	132	137	65/77	131	136	78/90	130	135	91/103	129	134	104/116	128	133	> 117	127	132
	donna	< 54	130	135	55/67	129	134	68/80	128	133	81/93	127	132	94/106	126	131	107/119	125	130	> 120	124	129
39	uomo	< 60	132	137	61/73	131	136	74/86	130	135	87/99	129	134	100/112	128	133	> 113	127	132			
	donna	< 50	130	135	51/62	129	134	63/75	128	133	76/88	127	132	89/101	126	131	102/114	125	130	> 115	124	129
40	uomo	< 55	132	137	56/68	131	136	69/81	130	135	82/94	129	134	95/107	128	133	> 108	127	132			
	donna	< 58	129	134	59/71	128	133	72/84	127	132	85/97	126	131	98/110	125	130	> 111	124	129			
41	uomo	< 51	132	137	52/64	131	136	65/77	130	135	78/90	129	134	91/103	128	133	104/116	127	132	> 117	126	131
	donna	< 53	129	134	54/66	128	133	67/79	127	132	80/92	126	131	93/105	125	130	106/118	124	129	> 119	123	128
42	uomo	< 59	131	136	60/72	130	135	73/85	129	134	86/98	128	133	99/111	127	132	> 112	126	131			
	donna	< 62	128	133	63/75	127	132	76/88	126	131	89/101	125	130	102/114	124	129	> 115	123	128			
43	uomo	< 55	131	136	56/68	130	135	69/81	129	134	82/94	128	133	95/107	127	132	> 108	126	131			
	donna	< 57	128	133	58/70	127	132	71/83	126	131	84/96	125	130	97/109	124	129	> 110	123	128			
44	uomo	< 50	131	136	51/63	130	135	64/76	129	134	77/89	128	133	90/102	127	132	103/115	126	131	> 116	125	130
	donna	< 53	128	133	54/66	127	132	67/79	126	131	80/92	125	130	93/105	124	129	106/118	123	128	> 119	122	127
45	uomo	< 59	130	135	60/72	129	134	73/85	128	133	86/98	127	132	99/111	126	131	> 112	125	130			
	donna	< 61	127	132	62/74	126	131	75/87	125	130	88/100	124	129	101/113	123	128	> 114	122	127			
46	uomo	< 54	130	135	55/67	129	134	68/80	128	133	81/93	127	132	94/106	126	131	107/119	125	130	> 120	124	129
	donna	< 57	127	132	58/70	126	131	71/83	125	130	84/96	124	129	97/109	123	128	> 110	122	127			



Oscar della Salute 2019
menzione speciale "Trasferibilità"
al progetto MuoviSPILLA

MUOVITI di PIÙ
SIEDITI di MENO



Città Attiva



Costruire in project srl - ing. Luciano Rizzi
Via Casali 18 - 41057 Spilamberto MO - P.IVA 02722870363
tel.059.78.54.22 - www.muovicomune.it - rizzi@costruireinproject.it



pagina "progetto città attiva"

ESERCIZIO fisico

età	genere	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.					
47	uomo	< 50	130	135	51/62	129	134	63/75	128	133	76/88	127	132	89/101	126	131	102/114	125	130	> 115	124	129
	donna	< 52	127	132	53/65	126	131	66/78	125	130	79/91	124	129	92/104	123	128	105/117	122	127	> 118	121	126
48	uomo	< 58	129	134	59/71	128	133	72/84	127	132	85/97	126	131	98/110	125	130	> 111	124	129			
	donna	< 61	126	131	62/74	125	130	75/87	124	129	88/100	123	128	101/112	122	127	> 113	121	126			
49	uomo	< 53	129	134	54/66	128	133	67/79	127	132	80/92	126	131	93/105	125	130	106/118	124	129	> 119	123	128
	donna	< 56	126	131	57/69	125	130	70/82	124	129	83/95	123	128	96/108	122	127	> 109	121	126			
50	uomo	< 62	128	133	63/75	127	132	76/88	126	131	89/101	125	130	102/114	124	129	> 115	123	128			
	donna	< 51	126	131	52/64	125	130	65/77	124	129	78/90	123	128	91/103	122	127	104/116	121	126	> 117	120	125
51	uomo	< 57	128	133	58/70	127	132	71/83	126	131	84/96	125	130	97/109	124	129	> 110	123	128			
	donna	< 60	125	130	61/73	124	129	74/86	123	128	87/99	122	127	100/112	121	126	> 113	120	125			
52	uomo	< 53	128	133	54/66	127	132	67/79	126	131	80/92	125	130	93/105	124	129	106/118	123	128	> 119	122	127
	donna	< 55	125	130	56/68	124	129	69/81	123	128	82/94	122	127	95/107	121	126	> 108	120	125			
53	uomo	< 61	127	132	62/74	126	131	75/87	125	130	88/100	124	129	101/113	123	128	> 114	122	127			
	donna	< 51	125	130	52/64	124	129	65/77	123	128	78/90	122	127	91/103	121	126	104/116	120	125	> 117	119	124
54	uomo	< 57	127	132	58/70	126	131	71/83	125	130	84/96	124	129	97/109	123	128	> 110	122	127			
	donna	< 59	124	129	60/72	123	128	73/85	122	127	86/98	121	126	99/111	120	125	> 112	119	124			
55	uomo	< 52	127	132	53/65	126	131	66/78	125	130	79/91	124	129	92/104	123	128	105/117	122	127	> 118	121	126
	donna	< 55	124	129	56/68	123	128	69/81	122	127	82/94	121	126	95/107	120	125	> 108	119	124			
56	uomo	< 61	126	131	62/74	125	130	75/87	124	129	88/100	123	128	101/112	122	127	> 113	121	126			
	donna	< 50	124	129	51/63	123	128	64/76	122	127	77/89	121	126	90/102	120	125	103/115	119	124	> 116	118	123
57	uomo	< 56	126	131	57/69	125	130	70/82	124	129	83/95	123	128	96/108	122	127	> 109	121	126			
	donna	< 59	123	128	60/72	122	127	73/85	121	126	86/98	120	125	99/111	119	124	> 112	118	123			
58	uomo	< 51	126	131	52/64	125	130	65/77	124	129	78/90	123	128	91/103	122	127	104/116	121	126	> 117	120	125
	donna	< 54	123	128	55/67	122	127	68/80	121	126	81/93	120	125	94/106	119	124	107/119	118	123	> 120	117	122
59	uomo	< 60	125	130	61/73	124	129	74/86	123	128	87/99	122	127	100/112	121	126	> 113	120	125			
	donna	< 50	123	128	51/62	122	127	63/75	121	126	76/88	120	125	89/101	119	124	102/114	118	123	> 115	117	122
60	uomo	< 55	125	130	56/68	124	129	69/81	123	128	82/94	122	127	95/107	121	126	> 108	120	125			
	donna	< 58	122	127	59/71	121	126	72/84	120	125	85/97	119	124	98/110	118	123	> 111	117	122			
61	uomo	< 51	125	130	52/64	124	129	65/77	123	128	78/90	122	127	91/103	121	126	104/116	120	125	> 117	119	124
	donna	< 53	122	127	54/66	121	126	67/79	120	125	80/92	119	124	93/105	118	123	106/118	117	122	> 119	116	121
62	uomo	< 59	124	129	60/72	123	128	73/85	122	127	86/98	121	126	99/111	120	125	> 112	119	124			
	donna	< 62	121	126	63/75	120	125	76/88	119	124	89/101	118	123	102/114	117	122	> 115	116	121			
63	uomo	< 55	124	129	56/68	123	128	69/81	122	127	82/94	121	126	95/107	120	125	> 108	119	124			
	donna	< 57	121	126	58/70	120	125	71/83	119	124	84/96	118	123	97/109	117	122	> 110	116	121			



Oscar della Salute 2019
menzione speciale "Trasferibilità"
al progetto **MuoviSPILLA**

MUOVITI di PIÙ
SIEDITI di MENO



Città Attiva



età	genere	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.	P.(Kg)	Freq.					
64	uomo	< 50	124	129	51/63	123	128	64/76	122	127	77/89	121	126	90/102	120	125	103/115	119	124	> 116	118	123
	donna	< 53	121	126	54/66	120	125	67/79	119	124	80/92	118	123	93/105	117	122	106/118	116	121	> 119	115	120
65	uomo	< 59	123	128	60/72	122	127	73/85	121	126	86/98	120	125	99/111	119	124	> 112	118	123			
	donna	< 61	120	125	62/74	119	124	75/87	118	123	88/100	117	122	101/113	116	121	> 114	115	120			
66	uomo	< 54	123	128	55/67	122	127	68/80	121	126	81/93	120	125	94/106	119	124	107/119	118	123	> 120	117	122
	donna	< 57	120	125	58/70	119	124	71/83	118	123	84/96	117	122	97/109	116	121	> 110	115	120			
67	uomo	< 50	123	128	51/62	122	127	63/75	121	126	76/88	120	125	89/101	119	124	102/114	118	123	> 115	117	122
	donna	< 52	120	125	53/65	119	124	66/78	118	123	79/91	117	122	92/104	116	121	105/117	115	120	> 118	114	119
68	uomo	< 58	122	127	59/71	121	126	72/84	120	125	85/97	119	124	98/110	118	123	> 111	117	122			
	donna	< 61	119	124	62/74	118	123	75/87	117	122	88/100	116	121	101/112	115	120	> 113	114	119			
69	uomo	< 53	122	127	54/66	121	126	67/79	120	125	80/92	119	124	93/105	118	123	106/118	117	122	> 119	116	121
	donna	< 56	119	124	57/69	118	123	70/82	117	122	83/95	116	121	96/108	115	120	> 109	114	119			
70	uomo	< 62	121	126	63/75	120	125	76/88	119	124	89/101	118	123	102/114	117	122	> 115	116	121			
	donna	< 51	119	124	52/64	118	123	65/77	117	122	78/90	116	121	91/103	115	120	104/116	114	119	> 117	113	118
71	uomo	< 57	121	126	58/70	120	125	71/83	119	124	84/96	118	123	97/109	117	122	> 110	116	121			
	donna	< 60	118	123	61/73	117	122	74/86	116	121	87/99	115	120	100/112	114	119	> 113	113	118			
72	uomo	< 53	121	126	54/66	120	125	67/79	119	124	80/92	118	123	93/105	117	122	106/118	116	121	> 119	115	120
	donna	< 55	118	123	56/68	117	122	69/81	116	121	82/94	115	120	95/107	114	119	> 108	113	118			
73	uomo	< 61	120	125	62/74	119	124	75/87	118	123	88/100	117	122	101/113	116	121	> 114	115	120			
	donna	< 51	118	123	52/64	117	122	65/77	116	121	78/90	115	120	91/103	114	119	104/116	113	118	> 117	112	117
74	uomo	< 57	120	125	58/70	119	124	71/83	118	123	84/96	117	122	97/109	116	121	> 110	115	120			
	donna	< 59	117	122	60/72	116	121	73/85	115	120	86/98	114	119	99/111	113	118	> 112	112	117			
75	uomo	< 52	120	125	53/65	119	124	66/78	118	123	79/91	117	122	92/104	116	121	105/117	115	120	> 118	114	119
	donna	< 55	117	122	56/68	116	121	69/81	115	120	82/94	114	119	95/107	113	118	> 108	112	117			
76	uomo	< 61	119	124	62/74	118	123	75/87	117	122	88/100	116	121	101/112	115	120	> 113	114	119			
	donna	< 50	117	122	51/63	116	121	64/76	115	120	77/89	114	119	90/102	113	118	103/115	112	117	> 116	111	116
77	uomo	< 56	119	124	57/69	118	123	70/82	117	122	83/95	116	121	96/108	115	120	> 109	114	119			
	donna	< 59	116	121	60/72	115	120	73/85	114	119	86/98	113	118	99/111	112	117	> 112	111	116			
78	uomo	< 51	119	124	52/64	118	123	65/77	117	122	78/90	116	121	91/103	115	120	104/116	114	119	> 117	113	118
	donna	< 54	116	121	55/67	115	120	68/80	114	119	81/93	113	118	94/106	112	117	107/119	111	116	> 120	110	115
79	uomo	< 60	118	123	61/73	117	122	74/86	116	121	87/99	115	120	100/112	114	119	> 113	113	118			
	donna	< 50	116	121	51/62	115	120	63/75	114	119	76/88	113	118	89/101	112	117	102/114	111	116	> 115	110	115
80	uomo	< 55	118	123	56/68	117	122	69/81	116	121	82/94	115	120	95/107	114	119	> 108	113	118			
	donna	< 58	115	120	59/71	114	119	72/84	113	118	85/96	112	117	98/110	111	116	> 111	110	115			



Oscar della Salute 2019
menzione speciale "Trasferibilità"
al progetto **MuoviSPILLA**

MUOVITI di PIÙ
SIEDITI di MENO



Città Attiva



ESERCIZIO fisico

