

MetroCARPI1

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								
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1	
		CARABINIERI	PIZZIKOTTO	SCUOLE FRANK	SCRITTORI LATINI	FORO BOARIO	VIA SBRILLANCI	SCUOLE GIOTTO	CARABINIERI	
velocità km/ora										velocità km/ora
4,5	T (h.mm.ss)	8.26	17.42	26.03	38.26	47.21	58.09	1.19.20	4,5	
	ΔT	8.26	9.16	8.21	12.23	8.54	10.48	21.11		
4,6	T (h.mm.ss)	8.15	17.19	25.29	37.36	46.19	56.53	1.17.37	4,6	
	ΔT	8.15	9.04	8.10	12.07	8.43	10.34	20.44		
4,7	T (h.mm.ss)	8.05	16.57	24.57	36.48	45.20	55.40	1.15.57	4,7	
	ΔT	8.05	8.52	7.59	11.52	8.32	10.20	20.17		
4,8	T (h.mm.ss)	7.55	16.36	24.26	36.02	44.23	54.31	1.14.23	4,8	
	ΔT	7.55	8.41	7.50	11.37	8.21	10.08	19.52		
4,9	T (h.mm.ss)	7.45	16.16	23.56	35.18	43.29	53.24	1.12.51	4,9	
	ΔT	7.45	8.31	7.40	11.23	8.11	9.55	19.27		
5	T (h.mm.ss)	7.36	15.56	23.27	34.36	42.37	52.20	1.11.24	5	
	ΔT	7.36	8.20	7.31	11.09	8.01	9.43	19.04		
5,1	T (h.mm.ss)	7.27	15.37	22.59	33.55	41.47	51.18	1.10.00	5,1	
	ΔT	7.27	8.11	7.22	10.56	7.52	9.32	18.42		
5,2	T (h.mm.ss)	7.18	15.19	22.33	33.16	40.58	50.19	1.8.39	5,2	
	ΔT	7.18	8.01	7.13	10.43	7.42	9.21	18.20		
5,3	T (h.mm.ss)	7.10	15.02	22.07	32.38	40.12	49.22	1.7.22	5,3	
	ΔT	7.10	7.52	7.05	10.31	7.34	9.10	17.59		
5,4	T (h.mm.ss)	7.02	14.45	21.43	32.02	39.27	48.27	1.6.07	5,4	
	ΔT	7.02	7.43	6.57	10.19	7.25	9.00	17.39		
5,5	T (h.mm.ss)	6.54	14.29	21.19	31.27	38.44	47.34	1.4.55	5,5	
	ΔT	6.54	7.35	6.50	10.08	7.17	8.50	17.20		
5,6	T (h.mm.ss)	6.47	14.14	20.56	30.53	38.03	46.44	1.3.45	5,6	
	ΔT	6.47	7.27	6.42	9.57	7.09	8.41	17.02		
5,7	T (h.mm.ss)	6.40	13.59	20.34	30.21	37.23	45.54	1.2.38	5,7	
	ΔT	6.40	7.19	6.35	9.47	7.02	8.32	16.44		
5,8	T (h.mm.ss)	6.33	13.44	20.13	29.49	36.44	45.07	1.1.33	5,8	
	ΔT	6.33	7.11	6.29	9.37	6.55	8.23	16.26		
5,9	T (h.mm.ss)	6.26	13.30	19.52	29.19	36.07	44.21	1.0.31	5,9	
	ΔT	6.26	7.04	6.22	9.27	6.48	8.14	16.10		
6	T (h.mm.ss)	6.20	13.17	19.32	28.50	35.31	43.37	59.30	6	
	ΔT	6.20	6.57	6.16	9.17	6.41	8.06	15.53		
6,1	T (h.mm.ss)	6.14	13.04	19.13	28.21	34.56	42.54	58.31	6,1	
	ΔT	6.14	6.50	6.09	9.08	6.34	7.58	15.38		
6,2	T (h.mm.ss)	6.08	12.51	18.55	27.54	34.22	42.12	57.35	6,2	
	ΔT	6.08	6.44	6.03	8.59	6.28	7.50	15.23		
6,3	T (h.mm.ss)	6.02	12.39	18.37	27.27	33.49	41.32	56.40	6,3	
	ΔT	6.02	6.37	5.58	8.51	6.22	7.43	15.08		
6,4	T (h.mm.ss)	5.56	12.27	18.19	27.02	33.17	40.53	55.47	6,4	
	ΔT	5.56	6.31	5.52	8.43	6.16	7.36	14.54		
6,5	T (h.mm.ss)	5.51	12.16	18.02	26.37	32.47	40.15	54.55	6,5	
	ΔT	5.51	6.25	5.47	8.35	6.10	7.29	14.40		
6,6	T (h.mm.ss)	5.45	12.04	17.46	26.13	32.17	39.39	54.05	6,6	
	ΔT	5.45	6.19	5.41	8.27	6.04	7.22	14.27		
6,7	T (h.mm.ss)	5.40	11.54	17.30	25.49	31.48	39.03	53.17	6,7	
	ΔT	5.40	6.13	5.36	8.19	5.59	7.15	14.14		
6,8	T (h.mm.ss)	5.35	11.43	17.14	25.26	31.20	38.29	52.30	6,8	
	ΔT	5.35	6.08	5.31	8.12	5.54	7.09	14.01		
6,9	T (h.mm.ss)	5.30	11.33	16.59	25.04	30.53	37.55	51.44	6,9	
	ΔT	5.30	6.03	5.27	8.05	5.49	7.03	13.49		
7	T (h.mm.ss)	5.26	11.23	16.45	24.43	30.26	37.23	51.00	7	
	ΔT	5.26	5.57	5.22	7.58	5.44	6.57	13.37		

7,1	T (h.mm.ss)	5.21	11.13	16.31	24.22	30.01	36.51	50.17	7,1
	ΔT	5.21	5.52	5.17	7.51	5.39	6.51	13.26	
7,2	T (h.mm.ss)	5.17	11.04	16.17	24.02	29.36	36.20	49.35	7,2
	ΔT	5.17	5.47	5.13	7.45	5.34	6.45	13.15	
7,3	T (h.mm.ss)	5.12	10.55	16.04	23.42	29.11	35.51	48.54	7,3
	ΔT	5.12	5.43	5.09	7.38	5.29	6.39	13.04	
7,4	T (h.mm.ss)	5.08	10.46	15.51	23.23	28.48	35.22	48.15	7,4
	ΔT	5.08	5.38	5.05	7.32	5.25	6.34	12.53	
7,5	T (h.mm.ss)	5.04	10.37	15.38	23.04	28.24	34.53	47.36	7,5
	ΔT	5.04	5.34	5.00	7.26	5.21	6.29	12.43	
7,6	T (h.mm.ss)	5.00	10.29	15.26	22.46	28.02	34.26	46.58	7,6
	ΔT	5.00	5.29	4.57	7.20	5.16	6.24	12.33	
7,7	T (h.mm.ss)	4.56	10.21	15.14	22.28	27.40	33.59	46.22	7,7
	ΔT	4.56	5.25	4.53	7.14	5.12	6.19	12.23	
7,8	T (h.mm.ss)	4.52	10.13	15.02	22.11	27.19	33.33	45.46	7,8
	ΔT	4.52	5.21	4.49	7.09	5.08	6.14	12.13	
7,9	T (h.mm.ss)	4.48	10.05	14.50	21.54	26.58	33.07	45.11	7,9
	ΔT	4.48	5.17	4.45	7.03	5.04	6.09	12.04	
8	T (h.mm.ss)	4.45	9.58	14.39	21.37	26.38	32.42	44.37	8
	ΔT	4.45	5.13	4.42	6.58	5.01	6.04	11.55	
8,1	T (h.mm.ss)	4.41	9.50	14.28	21.21	26.18	32.18	44.04	8,1
	ΔT	4.41	5.09	4.38	6.53	4.57	6.00	11.46	
8,2	T (h.mm.ss)	4.38	9.43	14.18	21.06	25.59	31.55	43.32	8,2
	ΔT	4.38	5.05	4.35	6.48	4.53	5.56	11.38	
8,3	T (h.mm.ss)	4.35	9.36	14.08	20.50	25.40	31.32	43.01	8,3
	ΔT	4.35	5.01	4.32	6.43	4.50	5.51	11.29	
8,4	T (h.mm.ss)	4.31	9.29	13.57	20.36	25.22	31.09	42.30	8,4
	ΔT	4.31	4.58	4.28	6.38	4.46	5.47	11.21	
8,5	T (h.mm.ss)	4.28	9.22	13.48	20.21	25.04	30.47	42.00	8,5
	ΔT	4.28	4.54	4.25	6.33	4.43	5.43	11.13	
8,6	T (h.mm.ss)	4.25	9.16	13.38	20.07	24.46	30.26	41.31	8,6
	ΔT	4.25	4.51	4.22	6.29	4.40	5.39	11.05	
8,7	T (h.mm.ss)	4.22	9.10	13.29	19.53	24.29	30.05	41.02	8,7
	ΔT	4.22	4.48	4.19	6.24	4.36	5.35	10.58	
8,8	T (h.mm.ss)	4.19	9.03	13.19	19.39	24.13	29.44	40.34	8,8
	ΔT	4.19	4.44	4.16	6.20	4.33	5.31	10.50	
8,9	T (h.mm.ss)	4.16	8.57	13.10	19.26	23.56	29.24	40.07	8,9
	ΔT	4.16	4.41	4.13	6.16	4.30	5.28	10.43	
9,0	T (h.mm.ss)	4.13	8.51	13.02	19.13	23.40	29.04	39.40	9,0
	ΔT	4.13	4.38	4.10	6.12	4.27	5.24	10.36	
9,1	T (h.mm.ss)	4.10	8.45	12.53	19.01	23.25	28.45	39.14	9,1
	ΔT	4.10	4.35	4.08	6.08	4.24	5.20	10.29	
9,2	T (h.mm.ss)	4.08	8.40	12.45	18.48	23.10	28.26	38.48	9,2
	ΔT	4.08	4.32	4.05	6.04	4.21	5.17	10.22	
9,3	T (h.mm.ss)	4.05	8.34	12.36	18.36	22.55	28.08	38.23	9,3
	ΔT	4.05	4.29	4.02	6.00	4.19	5.14	10.15	
9,4	T (h.mm.ss)	4.02	8.29	12.28	18.24	22.40	27.50	37.59	9,4
	ΔT	4.02	4.26	4.00	5.56	4.16	5.10	10.09	
9,5	T (h.mm.ss)	4.00	8.23	12.20	18.13	22.26	27.33	37.35	9,5
	ΔT	4.00	4.23	3.57	5.52	4.13	5.07	10.02	
9,6	T (h.mm.ss)	3.57	8.18	12.13	18.01	22.12	27.15	37.11	9,6
	ΔT	3.57	4.21	3.55	5.48	4.11	5.04	9.56	
9,7	T (h.mm.ss)	3.55	8.13	12.05	17.50	21.58	26.59	36.48	9,7
	ΔT	3.55	4.18	3.52	5.45	4.08	5.01	9.50	
9,8	T (h.mm.ss)	3.53	8.08	11.58	17.39	21.44	26.42	36.26	9,8
	ΔT	3.53	4.15	3.50	5.41	4.05	4.58	9.44	
9,9	T (h.mm.ss)	3.50	8.03	11.51	17.28	21.31	26.26	36.04	9,9
	ΔT	3.50	4.13	3.48	5.38	4.03	4.55	9.38	
10	T (h.mm.ss)	3.48	7.58	11.43	17.18	21.18	26.10	35.42	10
	ΔT	3.48	4.10	3.45	5.34	4.00	4.52	9.32	