

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
		USL SCATOLA NERA	CASA DEL GUIDI	OLIVETA	COMUNE	VIA MOZZA	AUSER ZAMBRA	ZAMBRA STAZIONE	USL SCATOLA NERA	
4,5	T (h.mm.ss)	12.04	19.08	33.36	46.24	55.20	1.7.32	1.20.16	4,5	
	ΔT	12.04	7.04	14.28	12.48	8.56	12.12	12.44		
4,6	T (h.mm.ss)	11.48	18.43	32.52	45.23	54.08	1.6.04	1.18.31	4,6	
	ΔT	11.48	6.55	14.09	12.31	8.44	11.56	12.27		
4,7	T (h.mm.ss)	11.33	18.19	32.10	44.26	52.59	1.4.40	1.16.51	4,7	
	ΔT	11.33	6.46	13.51	12.15	8.33	11.41	12.11		
4,8	T (h.mm.ss)	11.19	17.56	31.30	43.30	51.53	1.3.19	1.15.15	4,8	
	ΔT	11.19	6.38	13.34	12.00	8.23	11.26	11.56		
4,9	T (h.mm.ss)	11.05	17.34	30.51	42.37	50.49	1.2.01	1.13.43	4,9	
	ΔT	11.05	6.29	13.17	11.45	8.12	11.12	11.42		
5	T (h.mm.ss)	10.52	17.13	30.14	41.46	49.48	1.0.47	1.12.14	5	
	ΔT	10.52	6.22	13.01	11.31	8.02	10.59	11.28		
5,1	T (h.mm.ss)	10.39	16.53	29.39	40.56	48.49	59.35	1.10.49	5,1	
	ΔT	10.39	6.14	12.46	11.18	7.53	10.46	11.14		
5,2	T (h.mm.ss)	10.27	16.33	29.05	40.09	47.53	58.27	1.9.28	5,2	
	ΔT	10.27	6.07	12.31	11.05	7.44	10.33	11.01		
5,3	T (h.mm.ss)	10.15	16.15	28.32	39.24	46.59	57.20	1.8.09	5,3	
	ΔT	10.15	6.00	12.17	10.52	7.35	10.22	10.49		
5,4	T (h.mm.ss)	10.03	15.57	28.00	38.40	46.07	56.17	1.6.53	5,4	
	ΔT	10.03	5.53	12.03	10.40	7.27	10.10	10.37		
5,5	T (h.mm.ss)	9.52	15.39	27.29	37.58	45.16	55.15	1.5.40	5,5	
	ΔT	9.52	5.47	11.50	10.28	7.19	9.59	10.25		
5,6	T (h.mm.ss)	9.42	15.22	27.00	37.17	44.28	54.16	1.4.30	5,6	
	ΔT	9.42	5.41	11.37	10.17	7.11	9.48	10.14		
5,7	T (h.mm.ss)	9.32	15.06	26.32	36.38	43.41	53.19	1.3.22	5,7	
	ΔT	9.32	5.35	11.25	10.06	7.03	9.38	10.03		
5,8	T (h.mm.ss)	9.22	14.51	26.04	36.00	42.56	52.24	1.2.17	5,8	
	ΔT	9.22	5.29	11.13	9.56	6.56	9.28	9.53		
5,9	T (h.mm.ss)	9.12	14.36	25.38	35.23	42.12	51.31	1.1.13	5,9	
	ΔT	9.12	5.23	11.02	9.46	6.49	9.18	9.43		
6	T (h.mm.ss)	9.03	14.21	25.12	34.48	41.30	50.39	1.0.12	6	
	ΔT	9.03	5.18	10.51	9.36	6.42	9.09	9.33		
6,1	T (h.mm.ss)	8.54	14.07	24.47	34.14	40.49	49.49	59.13	6,1	
	ΔT	8.54	5.13	10.40	9.27	6.35	9.00	9.24		
6,2	T (h.mm.ss)	8.45	13.53	24.23	33.41	40.10	49.01	58.15	6,2	
	ΔT	8.45	5.08	10.30	9.17	6.29	8.51	9.15		
6,3	T (h.mm.ss)	8.37	13.40	24.00	33.09	39.31	48.14	57.20	6,3	
	ΔT	8.37	5.03	10.20	9.09	6.23	8.43	9.06		
6,4	T (h.mm.ss)	8.29	13.27	23.37	32.37	38.54	47.29	56.26	6,4	
	ΔT	8.29	4.58	10.10	9.00	6.17	8.35	8.57		
6,5	T (h.mm.ss)	8.21	13.15	23.16	32.07	38.18	46.45	55.34	6,5	
	ΔT	8.21	4.54	10.01	8.52	6.11	8.27	8.49		
6,6	T (h.mm.ss)	8.14	13.03	22.55	31.38	37.44	46.03	54.44	6,6	
	ΔT	8.14	4.49	9.52	8.44	6.05	8.19	8.41		
6,7	T (h.mm.ss)	8.06	12.51	22.34	31.10	37.10	45.21	53.55	6,7	
	ΔT	8.06	4.45	9.43	8.36	6.00	8.12	8.33		
6,8	T (h.mm.ss)	7.59	12.40	22.14	30.42	36.37	44.41	53.07	6,8	
	ΔT	7.59	4.41	9.34	8.28	5.55	8.04	8.26		
6,9	T (h.mm.ss)	7.52	12.29	21.55	30.16	36.05	44.03	52.21	6,9	
	ΔT	7.52	4.37	9.26	8.21	5.50	7.57	8.18		
7	T (h.mm.ss)	7.45	12.18	21.36	29.50	35.34	43.25	51.36	7	
	ΔT	7.45	4.33	9.18	8.14	5.45	7.51	8.11		

7,1	T (h.mm.ss)	7.39	12.08	21.18	29.25	35.04	42.48	50.52	7,1
	ΔT	7.39	4.29	9.10	8.07	5.40	7.44	8.04	
7,2	T (h.mm.ss)	7.33	11.58	21.00	29.00	34.35	42.13	50.10	7,2
	ΔT	7.33	4.25	9.03	8.00	5.35	7.37	7.58	
7,3	T (h.mm.ss)	7.26	11.48	20.43	28.36	34.07	41.38	49.29	7,3
	ΔT	7.26	4.21	8.55	7.53	5.30	7.31	7.51	
7,4	T (h.mm.ss)	7.20	11.38	20.26	28.13	33.39	41.04	48.49	7,4
	ΔT	7.20	4.18	8.48	7.47	5.26	7.25	7.45	
7,5	T (h.mm.ss)	7.14	11.29	20.10	27.50	33.12	40.31	48.10	7,5
	ΔT	7.14	4.14	8.41	7.41	5.22	7.19	7.38	
7,6	T (h.mm.ss)	7.09	11.20	19.54	27.28	32.46	39.59	47.32	7,6
	ΔT	7.09	4.11	8.34	7.35	5.17	7.13	7.32	
7,7	T (h.mm.ss)	7.03	11.11	19.38	27.07	32.20	39.28	46.55	7,7
	ΔT	7.03	4.08	8.27	7.29	5.13	7.08	7.26	
7,8	T (h.mm.ss)	6.58	11.02	19.23	26.46	31.55	38.58	46.18	7,8
	ΔT	6.58	4.05	8.21	7.23	5.09	7.02	7.21	
7,9	T (h.mm.ss)	6.52	10.54	19.08	26.26	31.31	38.28	45.43	7,9
	ΔT	6.52	4.02	8.14	7.17	5.05	6.57	7.15	
8	T (h.mm.ss)	6.47	10.46	18.54	26.06	31.08	37.59	45.09	8
	ΔT	6.47	3.59	8.08	7.12	5.02	6.52	7.10	
8,1	T (h.mm.ss)	6.42	10.38	18.40	25.47	30.44	37.31	44.36	8,1
	ΔT	6.42	3.56	8.02	7.07	4.58	6.47	7.04	
8,2	T (h.mm.ss)	6.37	10.30	18.26	25.28	30.22	37.04	44.03	8,2
	ΔT	6.37	3.53	7.56	7.01	4.54	6.42	6.59	
8,3	T (h.mm.ss)	6.33	10.22	18.13	25.09	30.00	36.37	43.31	8,3
	ΔT	6.33	3.50	7.51	6.56	4.51	6.37	6.54	
8,4	T (h.mm.ss)	6.28	10.15	18.00	24.51	29.39	36.11	43.00	8,4
	ΔT	6.28	3.47	7.45	6.51	4.47	6.32	6.49	
8,5	T (h.mm.ss)	6.23	10.08	17.47	24.34	29.18	35.45	42.30	8,5
	ΔT	6.23	3.44	7.40	6.47	4.44	6.28	6.44	
8,6	T (h.mm.ss)	6.19	10.01	17.35	24.17	28.57	35.20	42.00	8,6
	ΔT	6.19	3.42	7.34	6.42	4.40	6.23	6.40	
8,7	T (h.mm.ss)	6.14	9.54	17.23	24.00	28.37	34.56	41.31	8,7
	ΔT	6.14	3.39	7.29	6.37	4.37	6.19	6.35	
8,8	T (h.mm.ss)	6.10	9.47	17.11	23.44	28.18	34.32	41.03	8,8
	ΔT	6.10	3.37	7.24	6.33	4.34	6.14	6.31	
8,9	T (h.mm.ss)	6.06	9.40	16.59	23.28	27.59	34.09	40.35	8,9
	ΔT	6.06	3.34	7.19	6.28	4.31	6.10	6.26	
9,0	T (h.mm.ss)	6.02	9.34	16.48	23.12	27.40	33.46	40.08	9,0
	ΔT	6.02	3.32	7.14	6.24	4.28	6.06	6.22	
9,1	T (h.mm.ss)	5.58	9.28	16.37	22.57	27.22	33.24	39.42	9,1
	ΔT	5.58	3.30	7.09	6.20	4.25	6.02	6.18	
9,2	T (h.mm.ss)	5.54	9.22	16.26	22.42	27.04	33.02	39.16	9,2
	ΔT	5.54	3.27	7.05	6.16	4.22	5.58	6.14	
9,3	T (h.mm.ss)	5.50	9.15	16.15	22.27	26.46	32.41	38.50	9,3
	ΔT	5.50	3.25	7.00	6.12	4.19	5.54	6.10	
9,4	T (h.mm.ss)	5.47	9.10	16.05	22.13	26.29	32.20	38.26	9,4
	ΔT	5.47	3.23	6.56	6.08	4.17	5.50	6.06	
9,5	T (h.mm.ss)	5.43	9.04	15.55	21.59	26.13	31.59	38.01	9,5
	ΔT	5.43	3.21	6.51	6.04	4.14	5.47	6.02	
9,6	T (h.mm.ss)	5.39	8.58	15.45	21.45	25.56	31.39	37.38	9,6
	ΔT	5.39	3.19	6.47	6.00	4.11	5.43	5.58	
9,7	T (h.mm.ss)	5.36	8.53	15.35	21.32	25.40	31.20	37.14	9,7
	ΔT	5.36	3.17	6.43	5.56	4.09	5.40	5.54	
9,8	T (h.mm.ss)	5.32	8.47	15.26	21.18	25.24	31.01	36.51	9,8
	ΔT	5.32	3.15	6.39	5.53	4.06	5.36	5.51	
9,9	T (h.mm.ss)	5.29	8.42	15.16	21.05	25.09	30.42	36.29	9,9
	ΔT	5.29	3.13	6.35	5.49	4.04	5.33	5.47	
10	T (h.mm.ss)	5.26	8.37	15.07	20.53	24.54	30.23	36.07	10
	ΔT	5.26	3.11	6.31	5.46	4.01	5.29	5.44	