

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	
		SCUOLA ELEMENTARE	CAVALCA FERROVIA	FARMACIA	PARCO ARDEATINE	PARCO GIOVANNI XXIII	PARCO DEI CAMPI	AMBULATORI	SCUOLA ELEMENTARE		
4,5	T (h.mm.ss)	16.08	34.22	42.22	50.13	59.35	1.8.07	1.18.40	4,5		
	ΔT	16.08	18.14	7.59	7.51	9.22	8.32	10.33			
4,6	T (h.mm.ss)	15.47	33.38	41.26	49.07	58.17	1.6.38	1.16.57	4,6		
	ΔT	15.47	17.51	7.49	7.41	9.10	8.21	10.19			
4,7	T (h.mm.ss)	15.27	32.55	40.33	48.05	57.03	1.5.13	1.15.19	4,7		
	ΔT	15.27	17.28	7.39	7.31	8.58	8.10	10.06			
4,8	T (h.mm.ss)	15.08	32.14	39.43	47.05	55.52	1.3.52	1.13.45	4,8		
	ΔT	15.08	17.06	7.29	7.22	8.47	8.00	9.53			
4,9	T (h.mm.ss)	14.49	31.34	38.54	46.07	54.43	1.2.34	1.12.15	4,9		
	ΔT	14.49	16.45	7.20	7.13	8.36	7.50	9.41			
5	T (h.mm.ss)	14.31	30.56	38.07	45.12	53.38	1.1.18	1.10.48	5		
	ΔT	14.31	16.25	7.11	7.04	8.26	7.41	9.30			
5,1	T (h.mm.ss)	14.14	30.20	37.23	44.18	52.35	1.0.06	1.9.25	5,1		
	ΔT	14.14	16.06	7.03	6.56	8.16	7.32	9.18			
5,2	T (h.mm.ss)	13.58	29.45	36.39	43.27	51.34	58.57	1.8.05	5,2		
	ΔT	13.58	15.47	6.55	6.48	8.07	7.23	9.08			
5,3	T (h.mm.ss)	13.42	29.11	35.58	42.38	50.36	57.50	1.6.48	5,3		
	ΔT	13.42	15.29	6.47	6.40	7.58	7.15	8.57			
5,4	T (h.mm.ss)	13.27	28.39	35.18	41.51	49.39	56.46	1.5.33	5,4		
	ΔT	13.27	15.12	6.39	6.33	7.49	7.07	8.47			
5,5	T (h.mm.ss)	13.12	28.07	34.39	41.05	48.45	55.44	1.4.22	5,5		
	ΔT	13.12	14.55	6.32	6.26	7.40	6.59	8.38			
5,6	T (h.mm.ss)	12.58	27.37	34.02	40.21	47.53	54.44	1.3.13	5,6		
	ΔT	12.58	14.39	6.25	6.19	7.32	6.51	8.29			
5,7	T (h.mm.ss)	12.44	27.08	33.27	39.39	47.03	53.47	1.2.06	5,7		
	ΔT	12.44	14.24	6.18	6.12	7.24	6.44	8.20			
5,8	T (h.mm.ss)	12.31	26.40	32.52	38.58	46.14	52.51	1.1.02	5,8		
	ΔT	12.31	14.09	6.12	6.06	7.16	6.37	8.11			
5,9	T (h.mm.ss)	12.18	26.13	32.19	38.18	45.27	51.57	1.0.00	5,9		
	ΔT	12.18	13.55	6.05	5.59	7.09	6.31	8.03			
6	T (h.mm.ss)	12.06	25.47	31.46	37.40	44.41	51.05	59.00	6		
	ΔT	12.06	13.41	5.59	5.53	7.02	6.24	7.55			
6,1	T (h.mm.ss)	11.54	25.21	31.15	37.03	43.57	50.15	58.02	6,1		
	ΔT	11.54	13.27	5.54	5.48	6.55	6.18	7.47			
6,2	T (h.mm.ss)	11.43	24.57	30.45	36.27	43.15	49.27	57.06	6,2		
	ΔT	11.43	13.14	5.48	5.42	6.48	6.12	7.39			
6,3	T (h.mm.ss)	11.31	24.33	30.15	35.52	42.34	48.39	56.11	6,3		
	ΔT	11.31	13.02	5.42	5.37	6.42	6.06	7.32			
6,4	T (h.mm.ss)	11.21	24.10	29.47	35.18	41.54	47.54	55.19	6,4		
	ΔT	11.21	12.50	5.37	5.31	6.35	6.00	7.25			
6,5	T (h.mm.ss)	11.10	23.48	29.20	34.46	41.15	47.10	54.28	6,5		
	ΔT	11.10	12.38	5.32	5.26	6.29	5.54	7.18			
6,6	T (h.mm.ss)	11.00	23.26	28.53	34.14	40.38	46.27	53.38	6,6		
	ΔT	11.00	12.26	5.27	5.21	6.23	5.49	7.11			
6,7	T (h.mm.ss)	10.50	23.05	28.27	33.44	40.01	45.45	52.50	6,7		
	ΔT	10.50	12.15	5.22	5.16	6.18	5.44	7.05			
6,8	T (h.mm.ss)	10.41	22.45	28.02	33.14	39.26	45.05	52.04	6,8		
	ΔT	10.41	12.04	5.17	5.12	6.12	5.39	6.59			
6,9	T (h.mm.ss)	10.31	22.25	27.38	32.45	38.52	44.26	51.18	6,9		
	ΔT	10.31	11.54	5.13	5.07	6.07	5.34	6.53			
7	T (h.mm.ss)	10.22	22.06	27.14	32.17	38.18	43.47	50.34	7		
	ΔT	10.22	11.44	5.08	5.03	6.02	5.29	6.47			

7,1	T (h.mm.ss)	10.14	21.47	26.51	31.50	37.46	43.10	49.52	7,1
	ΔT	10.14	11.34	5.04	4.59	5.56	5.25	6.41	
7,2	T (h.mm.ss)	10.05	21.29	26.29	31.23	37.15	42.35	49.10	7,2
	ΔT	10.05	11.24	5.00	4.54	5.51	5.20	6.36	
7,3	T (h.mm.ss)	9.57	21.11	26.07	30.57	36.44	42.00	48.30	7,3
	ΔT	9.57	11.15	4.55	4.50	5.47	5.16	6.30	
7,4	T (h.mm.ss)	9.49	20.54	25.46	30.32	36.14	41.25	47.50	7,4
	ΔT	9.49	11.06	4.51	4.47	5.42	5.11	6.25	
7,5	T (h.mm.ss)	9.41	20.37	25.25	30.08	35.45	40.52	47.12	7,5
	ΔT	9.41	10.57	4.48	4.43	5.37	5.07	6.20	
7,6	T (h.mm.ss)	9.33	20.21	25.05	29.44	35.17	40.20	46.35	7,6
	ΔT	9.33	10.48	4.44	4.39	5.33	5.03	6.15	
7,7	T (h.mm.ss)	9.26	20.05	24.45	29.21	34.49	39.49	45.58	7,7
	ΔT	9.26	10.40	4.40	4.35	5.29	4.59	6.10	
7,8	T (h.mm.ss)	9.18	19.50	24.26	28.58	34.23	39.18	45.23	7,8
	ΔT	9.18	10.31	4.36	4.32	5.24	4.55	6.05	
7,9	T (h.mm.ss)	9.11	19.35	24.08	28.36	33.57	38.48	44.49	7,9
	ΔT	9.11	10.23	4.33	4.28	5.20	4.52	6.00	
8	T (h.mm.ss)	9.04	19.20	23.50	28.15	33.31	38.19	44.15	8
	ΔT	9.04	10.16	4.30	4.25	5.16	4.48	5.56	
8,1	T (h.mm.ss)	8.58	19.06	23.32	27.54	33.06	37.51	43.42	8,1
	ΔT	8.58	10.08	4.26	4.22	5.12	4.44	5.52	
8,2	T (h.mm.ss)	8.51	18.52	23.15	27.33	32.42	37.23	43.10	8,2
	ΔT	8.51	10.01	4.23	4.19	5.09	4.41	5.47	
8,3	T (h.mm.ss)	8.45	18.38	22.58	27.13	32.18	36.56	42.39	8,3
	ΔT	8.45	9.53	4.20	4.15	5.05	4.38	5.43	
8,4	T (h.mm.ss)	8.39	18.25	22.42	26.54	31.55	36.30	42.09	8,4
	ΔT	8.39	9.46	4.17	4.12	5.01	4.34	5.39	
8,5	T (h.mm.ss)	8.32	18.12	22.26	26.35	31.33	36.04	41.39	8,5
	ΔT	8.32	9.39	4.14	4.09	4.58	4.31	5.35	
8,6	T (h.mm.ss)	8.27	17.59	22.10	26.16	31.11	35.39	41.10	8,6
	ΔT	8.27	9.33	4.11	4.07	4.54	4.28	5.31	
8,7	T (h.mm.ss)	8.21	17.47	21.55	25.58	30.49	35.14	40.41	8,7
	ΔT	8.21	9.26	4.08	4.04	4.51	4.25	5.27	
8,8	T (h.mm.ss)	8.15	17.35	21.40	25.41	30.28	34.50	40.14	8,8
	ΔT	8.15	9.20	4.05	4.01	4.48	4.22	5.24	
8,9	T (h.mm.ss)	8.09	17.23	21.25	25.23	30.08	34.27	39.47	8,9
	ΔT	8.09	9.13	4.02	3.58	4.44	4.19	5.20	
9,0	T (h.mm.ss)	8.04	17.11	21.11	25.06	29.48	34.04	39.20	9,0
	ΔT	8.04	9.07	4.00	3.56	4.41	4.16	5.16	
9,1	T (h.mm.ss)	7.59	17.00	20.57	24.50	29.28	33.41	38.54	9,1
	ΔT	7.59	9.01	3.57	3.53	4.38	4.13	5.13	
9,2	T (h.mm.ss)	7.53	16.49	20.43	24.34	29.09	33.19	38.29	9,2
	ΔT	7.53	8.55	3.54	3.50	4.35	4.10	5.10	
9,3	T (h.mm.ss)	7.48	16.38	20.30	24.18	28.50	32.58	38.04	9,3
	ΔT	7.48	8.50	3.52	3.48	4.32	4.08	5.06	
9,4	T (h.mm.ss)	7.43	16.27	20.17	24.02	28.32	32.37	37.40	9,4
	ΔT	7.43	8.44	3.49	3.46	4.29	4.05	5.03	
9,5	T (h.mm.ss)	7.39	16.17	20.04	23.47	28.14	32.16	37.16	9,5
	ΔT	7.39	8.38	3.47	3.43	4.26	4.03	5.00	
9,6	T (h.mm.ss)	7.34	16.07	19.51	23.32	27.56	31.56	36.53	9,6
	ΔT	7.34	8.33	3.45	3.41	4.24	4.00	4.57	
9,7	T (h.mm.ss)	7.29	15.57	19.39	23.18	27.39	31.36	36.30	9,7
	ΔT	7.29	8.28	3.42	3.39	4.21	3.58	4.54	
9,8	T (h.mm.ss)	7.24	15.47	19.27	23.03	27.22	31.17	36.07	9,8
	ΔT	7.24	8.23	3.40	3.36	4.18	3.55	4.51	
9,9	T (h.mm.ss)	7.20	15.37	19.15	22.49	27.05	30.58	35.45	9,9
	ΔT	7.20	8.17	3.38	3.34	4.16	3.53	4.48	
10	T (h.mm.ss)	7.16	15.28	19.04	22.36	26.49	30.39	35.24	10
	ΔT	7.16	8.12	3.36	3.32	4.13	3.50	4.45	