

## 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.

velocità km/ora		STAZIONI							M1 FARMACIA S.CATERINA velocità km/ora	
		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7		
		FARMACIA S.CATERINA	BORSELLINO FALCONE	PRAMPOLINI LABRIOLA	CENTRO SOCIALE	ISTITUTO COMPRES.	ALBERTI REMESINA	COOP	FARMACIA S.CATERINA	
4,5	T (h.mm.ss)	10.48	23.08	36.40	49.04	59.32	1.11.16	1.20.00	4,5	
	ΔT	10.48	12.20	13.32	12.24	10.28	11.44	8.44		
4,6	T (h.mm.ss)	10.34	22.38	35.52	48.00	58.14	1.9.43	1.18.16	4,6	
	ΔT	10.34	12.04	13.14	12.08	10.14	11.29	8.33		
4,7	T (h.mm.ss)	10.20	22.09	35.06	46.59	57.00	1.8.14	1.16.36	4,7	
	ΔT	10.20	11.49	12.57	11.52	10.01	11.14	8.22		
4,8	T (h.mm.ss)	10.07	21.41	34.23	46.00	55.49	1.6.49	1.15.00	4,8	
	ΔT	10.07	11.34	12.41	11.38	9.49	11.00	8.11		
4,9	T (h.mm.ss)	9.55	21.15	33.40	45.04	54.40	1.5.27	1.13.28	4,9	
	ΔT	9.55	11.20	12.26	11.23	9.37	10.47	8.01		
5	T (h.mm.ss)	9.43	20.49	33.00	44.10	53.35	1.4.08	1.12.00	5	
	ΔT	9.43	11.06	12.11	11.10	9.25	10.34	7.52		
5,1	T (h.mm.ss)	9.32	20.25	32.21	43.18	52.32	1.2.53	1.10.35	5,1	
	ΔT	9.32	10.53	11.56	10.56	9.14	10.21	7.42		
5,2	T (h.mm.ss)	9.21	20.01	31.44	42.28	51.31	1.1.40	1.9.14	5,2	
	ΔT	9.21	10.40	11.43	10.44	9.03	10.09	7.33		
5,3	T (h.mm.ss)	9.10	19.38	31.08	41.40	50.33	1.0.31	1.7.55	5,3	
	ΔT	9.10	10.28	11.29	10.32	8.53	9.58	7.25		
5,4	T (h.mm.ss)	9.00	19.17	30.33	40.53	49.37	59.23	1.6.40	5,4	
	ΔT	9.00	10.17	11.17	10.20	8.43	9.47	7.17		
5,5	T (h.mm.ss)	8.50	18.56	30.00	40.09	48.43	58.19	1.5.27	5,5	
	ΔT	8.50	10.05	11.04	10.09	8.34	9.36	7.09		
5,6	T (h.mm.ss)	8.41	18.35	29.28	39.26	47.50	57.16	1.4.17	5,6	
	ΔT	8.41	9.55	10.52	9.58	8.25	9.26	7.01		
5,7	T (h.mm.ss)	8.32	18.16	28.57	38.44	47.00	56.16	1.3.09	5,7	
	ΔT	8.32	9.44	10.41	9.47	8.16	9.16	6.54		
5,8	T (h.mm.ss)	8.23	17.57	28.27	38.04	46.11	55.18	1.2.04	5,8	
	ΔT	8.23	9.34	10.30	9.37	8.07	9.06	6.47		
5,9	T (h.mm.ss)	8.14	17.39	27.58	37.25	45.24	54.21	1.1.01	5,9	
	ΔT	8.14	9.24	10.19	9.27	7.59	8.57	6.40		
6	T (h.mm.ss)	8.06	17.21	27.30	36.48	44.39	53.27	1.0.00	6	
	ΔT	8.06	9.15	10.09	9.18	7.51	8.48	6.33		
6,1	T (h.mm.ss)	7.58	17.04	27.03	36.12	43.55	52.34	59.01	6,1	
	ΔT	7.58	9.06	9.59	9.09	7.43	8.39	6.27		
6,2	T (h.mm.ss)	7.50	16.47	26.37	35.37	43.13	51.44	58.04	6,2	
	ΔT	7.50	8.57	9.49	9.00	7.36	8.31	6.20		
6,3	T (h.mm.ss)	7.43	16.31	26.11	35.03	42.31	50.54	57.09	6,3	
	ΔT	7.43	8.49	9.40	8.51	7.29	8.23	6.14		
6,4	T (h.mm.ss)	7.36	16.16	25.47	34.30	41.52	50.07	56.15	6,4	
	ΔT	7.36	8.40	9.31	8.43	7.22	8.15	6.08		
6,5	T (h.mm.ss)	7.29	16.01	25.23	33.58	41.13	49.20	55.23	6,5	
	ΔT	7.29	8.32	9.22	8.35	7.15	8.07	6.03		
6,6	T (h.mm.ss)	7.22	15.46	25.00	33.27	40.35	48.35	54.33	6,6	
	ΔT	7.22	8.25	9.14	8.27	7.08	8.00	5.57		
6,7	T (h.mm.ss)	7.15	15.32	24.38	32.57	39.59	47.52	53.44	6,7	
	ΔT	7.15	8.17	9.05	8.20	7.02	7.53	5.52		
6,8	T (h.mm.ss)	7.09	15.19	24.16	32.28	39.24	47.10	52.56	6,8	
	ΔT	7.09	8.10	8.57	8.12	6.56	7.46	5.47		
6,9	T (h.mm.ss)	7.03	15.05	23.55	32.00	38.50	46.29	52.10	6,9	
	ΔT	7.03	8.03	8.50	8.05	6.50	7.39	5.42		
7	T (h.mm.ss)	6.57	14.52	23.34	31.33	38.16	45.49	51.26	7	
	ΔT	6.57	7.56	8.42	7.58	6.44	7.33	5.37		

7,1	T (h.mm.ss)	6.51	14.40	23.14	31.06	37.44	45.10	50.42	7,1
	ΔT	6.51	7.49	8.35	7.52	6.38	7.26	5.32	
7,2	T (h.mm.ss)	6.45	14.28	22.55	30.40	37.12	44.33	50.00	7,2
	ΔT	6.45	7.43	8.27	7.45	6.32	7.20	5.27	
7,3	T (h.mm.ss)	6.39	14.16	22.36	30.15	36.42	43.56	49.19	7,3
	ΔT	6.39	7.36	8.21	7.39	6.27	7.14	5.23	
7,4	T (h.mm.ss)	6.34	14.04	22.18	29.50	36.12	43.20	48.39	7,4
	ΔT	6.34	7.30	8.14	7.32	6.22	7.08	5.19	
7,5	T (h.mm.ss)	6.29	13.53	22.00	29.26	35.43	42.46	48.00	7,5
	ΔT	6.29	7.24	8.07	7.26	6.17	7.02	5.14	
7,6	T (h.mm.ss)	6.24	13.42	21.43	29.03	35.15	42.12	47.22	7,6
	ΔT	6.24	7.18	8.01	7.21	6.12	6.57	5.10	
7,7	T (h.mm.ss)	6.19	13.31	21.26	28.41	34.48	41.39	46.45	7,7
	ΔT	6.19	7.12	7.55	7.15	6.07	6.51	5.06	
7,8	T (h.mm.ss)	6.14	13.21	21.09	28.18	34.21	41.07	46.09	7,8
	ΔT	6.14	7.07	7.48	7.09	6.02	6.46	5.02	
7,9	T (h.mm.ss)	6.09	13.11	20.53	27.57	33.55	40.36	45.34	7,9
	ΔT	6.09	7.02	7.43	7.04	5.58	6.41	4.58	
8	T (h.mm.ss)	6.04	13.01	20.37	27.36	33.29	40.05	45.00	8
	ΔT	6.04	6.56	7.37	6.58	5.53	6.36	4.55	
8,1	T (h.mm.ss)	6.00	12.51	20.22	27.16	33.04	39.36	44.27	8,1
	ΔT	6.00	6.51	7.31	6.53	5.49	6.31	4.51	
8,2	T (h.mm.ss)	5.56	12.42	20.07	26.56	32.40	39.07	43.54	8,2
	ΔT	5.56	6.46	7.26	6.48	5.45	6.26	4.48	
8,3	T (h.mm.ss)	5.51	12.33	19.53	26.36	32.17	38.38	43.22	8,3
	ΔT	5.51	6.41	7.20	6.43	5.40	6.22	4.44	
8,4	T (h.mm.ss)	5.47	12.24	19.39	26.17	31.54	38.11	42.51	8,4
	ΔT	5.47	6.36	7.15	6.39	5.36	6.17	4.41	
8,5	T (h.mm.ss)	5.43	12.15	19.25	25.59	31.31	37.44	42.21	8,5
	ΔT	5.43	6.32	7.10	6.34	5.32	6.13	4.37	
8,6	T (h.mm.ss)	5.39	12.06	19.11	25.40	31.09	37.17	41.52	8,6
	ΔT	5.39	6.27	7.05	6.29	5.29	6.08	4.34	
8,7	T (h.mm.ss)	5.35	11.58	18.58	25.23	30.48	36.52	41.23	8,7
	ΔT	5.35	6.23	7.00	6.25	5.25	6.04	4.31	
8,8	T (h.mm.ss)	5.31	11.50	18.45	25.05	30.27	36.27	40.55	8,8
	ΔT	5.31	6.18	6.55	6.20	5.21	6.00	4.28	
8,9	T (h.mm.ss)	5.28	11.42	18.32	24.49	30.06	36.02	40.27	8,9
	ΔT	5.28	6.14	6.51	6.16	5.18	5.56	4.25	
9,0	T (h.mm.ss)	5.24	11.34	18.20	24.32	29.46	35.38	40.00	9,0
	ΔT	5.24	6.10	6.46	6.12	5.14	5.52	4.22	
9,1	T (h.mm.ss)	5.20	11.26	18.08	24.16	29.26	35.15	39.34	9,1
	ΔT	5.20	6.06	6.42	6.08	5.11	5.48	4.19	
9,2	T (h.mm.ss)	5.17	11.19	17.56	24.00	29.07	34.52	39.08	9,2
	ΔT	5.17	6.02	6.37	6.04	5.07	5.44	4.16	
9,3	T (h.mm.ss)	5.14	11.12	17.45	23.45	28.48	34.29	38.43	9,3
	ΔT	5.14	5.58	6.33	6.00	5.04	5.41	4.14	
9,4	T (h.mm.ss)	5.10	11.04	17.33	23.29	28.30	34.07	38.18	9,4
	ΔT	5.10	5.54	6.29	5.56	5.01	5.37	4.11	
9,5	T (h.mm.ss)	5.07	10.57	17.22	23.15	28.12	33.45	37.54	9,5
	ΔT	5.07	5.51	6.25	5.52	4.57	5.33	4.08	
9,6	T (h.mm.ss)	5.04	10.51	17.11	23.00	27.54	33.24	37.30	9,6
	ΔT	5.04	5.47	6.21	5.49	4.54	5.30	4.06	
9,7	T (h.mm.ss)	5.01	10.44	17.01	22.46	27.37	33.04	37.07	9,7
	ΔT	5.01	5.43	6.17	5.45	4.51	5.27	4.03	
9,8	T (h.mm.ss)	4.58	10.37	16.50	22.32	27.20	32.43	36.44	9,8
	ΔT	4.58	5.40	6.13	5.42	4.48	5.23	4.01	
9,9	T (h.mm.ss)	4.55	10.31	16.40	22.18	27.04	32.24	36.22	9,9
	ΔT	4.55	5.36	6.09	5.38	4.45	5.20	3.58	
10	T (h.mm.ss)	4.52	10.25	16.30	22.05	26.47	32.04	36.00	10
	ΔT	4.52	5.33	6.05	5.35	4.43	5.17	3.56	