

## FORZA MASSICCI PEDALATORI

**Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.**

Sabato 4 dicembre 2010

Km: 90 km

Dislivello: 1.175 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

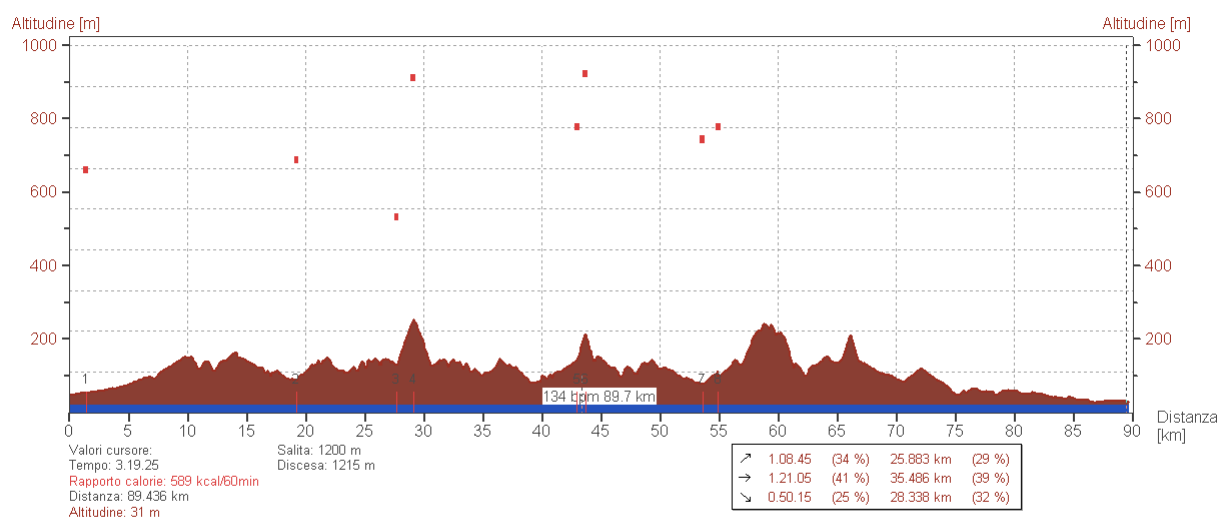
Tipologia: a sentimento

Cad media: 82

Temperatura: 2 - 3 gradi

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	04/12/2010	Frequenza cardiaca	134 / 167		
Esercizio	Libero	Ora	8.47.46	Velocità	— 27,5 / 54,0		
Sport	Ciclismo	Durata	3.20.12.2	Cadenza	— 82 / 120		
		Distanza	89.7 km	Potenza	— 211 / 470		
Nota				Salite	1175 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.20.10 / 3.20.10 / 89.7 km		

Martedì 7 dicembre 2010

Km: 73 km

Dislivello: 965 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: a sentimento

Cad media: 80

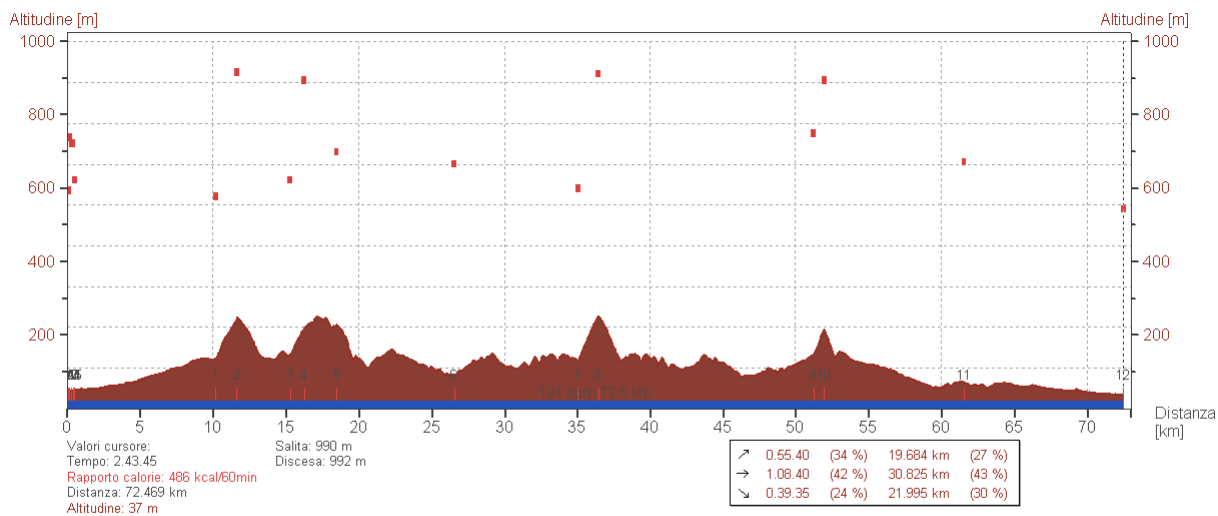
Temperatura: 3 - 7 gradi

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

## FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	07/12/2010	Frequenza cardiaca	131 / 170		
Esercizio	Libero	Ora	8.41.05	Velocità	—	26,6 / 52,3	
Sport	Ciclismo	Durata	2.44.04.6	Cadenza	—	80 / 115	
		Distanza	72.5 km	Potenza	—	201 / 518	
Nota				Salita	—	965 (-0.1%)	

Mercoledì 8 dicembre 2010

Km: 94 km

Dislivello: 1.380 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: a sentimento

Cad media: 80

Temperatura: 3 - 7 gradi

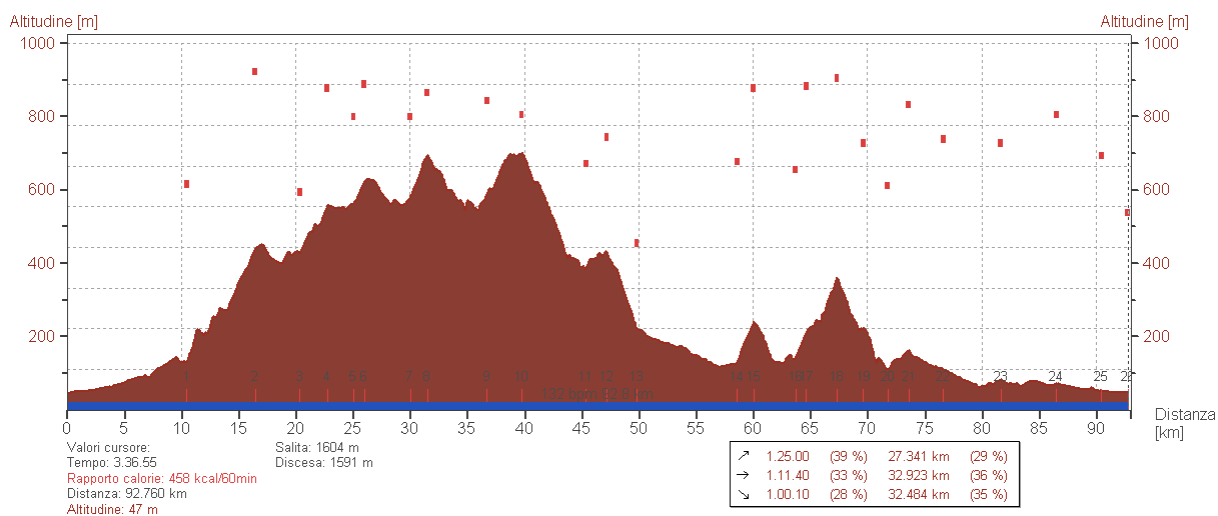
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- |     |          |      |         |          |
|-----|----------|------|---------|----------|
| 2.  | 6,003 km | 5,1% | 18'33'' | 267 watt |
| 4.  | 2,428 km | 5,1% | 7'46''  | 263 watt |
| 8.  | 1,483 km | 7,6% | 5'50''  | 283 watt |
| 10. | 3,046 km | 3,6% |         |          |
| 15. | 1,457 km | 8,1% | 5'05''  | 309 watt |
| 18. | 3,470 km | 6,2% | 11'45'' | 275 watt |

**FORZA MASSICCI PEDALATORI**

**Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.**



Utente	Alberto Pigozzi	Data	08/12/2010	Frequenza cardiaca	132 / 167
Esercizio	Libero	Ora	8.34.10	Velocità	25,7 / 52,1
Sport	Ciclismo	Durata	3.36.55.7	Cadenza	80 / 112
		Distanza	92.8 km	Potenza	211 / 411
Nota				Salita	1570 (-0.1%)

Sabato 11 dicembre 2010

Km: 93 km

Dislivello: 1.175 mt circa

Recupero: sensazione valore 2/3

Tipologia: limitando i danni

Cad media: 81

Temperatura: 3 - 8 gradi

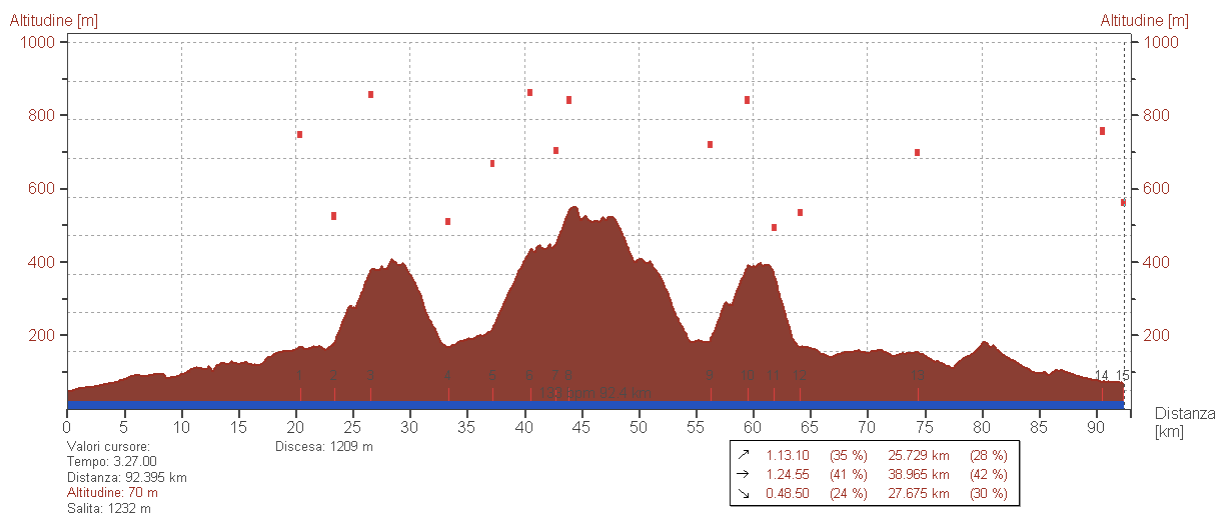
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 3. 3,224 km 6,2%, 10'50'', 296 watt
- 6. 3,336 km 6,5%, 10'46'', 306 watt
- 8. 1,177 km 8,0%, 4'15'', 300 watt
- 10. 3,186 km 6,1%, 10'48'', 284 watt

**FORZA MASSICCI PEDALATORI**

**Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.**



Utente	Alberto Pigozzi	Data	11/12/2010	Frequenza cardiaca	133 / 182		
Esercizio	Libero	Ora	8.33.16	Velocità	26,8 / 51,7		
Sport	Ciclismo	Durata	3.27.04.7	Cadenza	81 / 106		
		Distanza	92.4 km	Potenza	219 / 468		
Nota				Salita	1175 (-0.1%)		

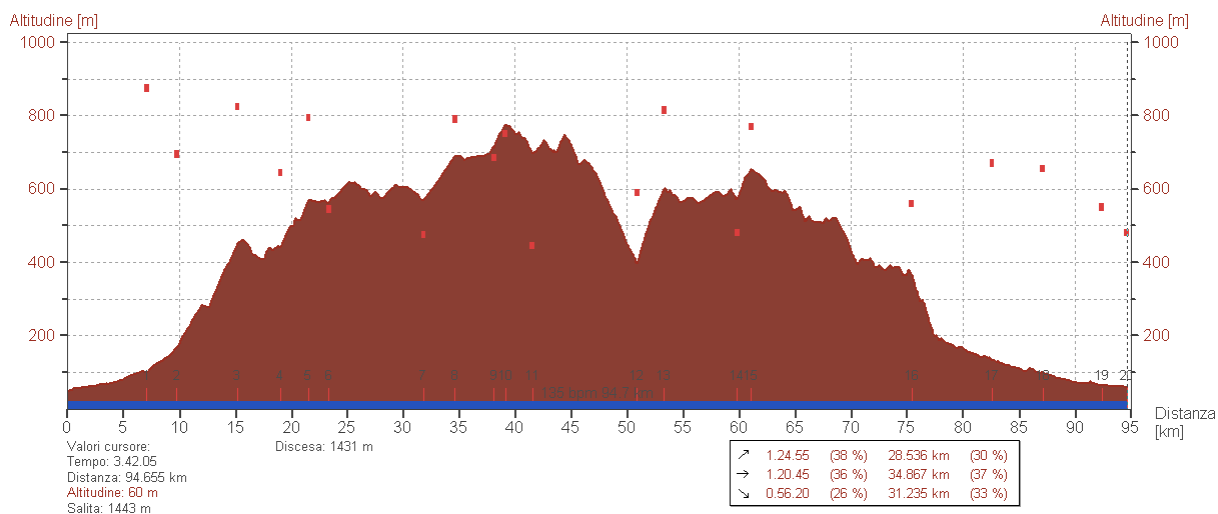
Domenica 12 dicembre 2010  
 Km: 95 km  
 Dislivello: 1.435 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 2/3  
 Tipologia:  
 Cad media: 81  
 Temperatura: 0 - 8 gradi  
 Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 3. 5,429 km 5,2%, 15'55'', 300watt
- 5. 2,469 km 5,2%, 7'45'', 275 watt
- 8. 2,814 km 4,2%, 8'00'', 257 watt
- 13. 3,186 km 6,1%, 10'48'', 284 watt

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	12/12/2010	Frequenza cardiaca	135 / 192
Esercizio	Libero	Ora	8.33.51	Velocità	25,6 / 52,6
Sport	Ciclismo	Durata	3.42.08.3	Cadenza	81 / 117
		Distanza	94.7 km	Potenza	223 / 473
Nota				Salita	1435 (-0.1%)

Martedì 14 dicembre 2010

Km: 95 km

Dislivello: 750 mt circa

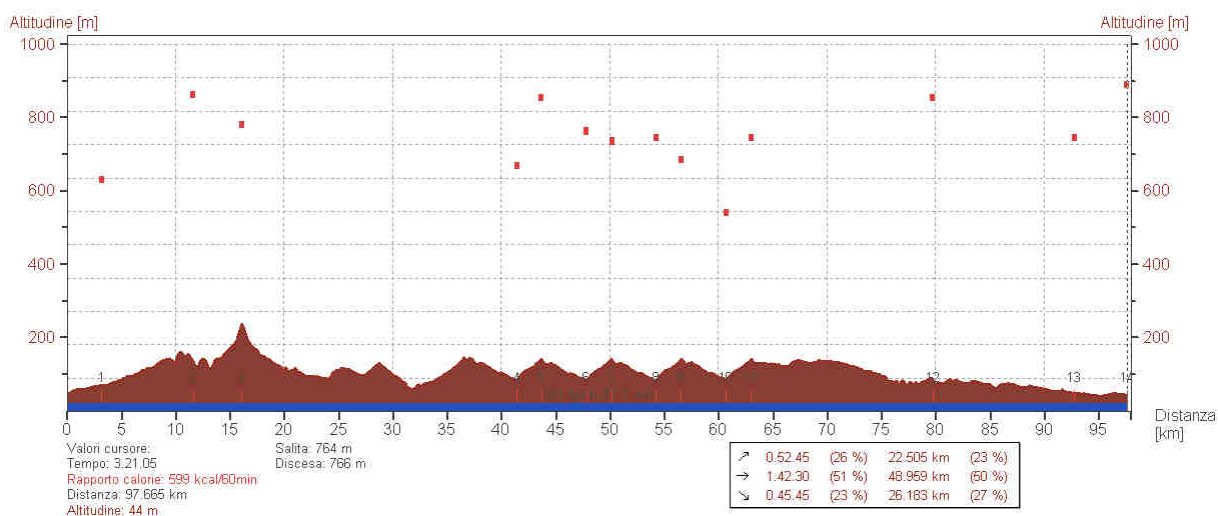
Recupero: sensazione valore 1

Tipologia:

Cad media: 80

Temperatura: -1 , 4 gradi

Note: che freddo all'inizio



Utente	Alberto Pigozzi	Data	14/12/2010	Frequenza cardiaca	161 / 210
Esercizio	Libero	Ora	8.57.12	Velocità	29,2 / 52,1
Sport	Ciclismo	Durata	3.21.09.5	Cadenza	80 / 110
		Distanza	97.7 km	Potenza	215 / 509
Nota				Salita	750
				Selezione	0.00.00 - 3.21.05 (3.21.05 / 97.7 km)

Lunedì 27 dicembre 2010

## FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.

Km: 70 km

Dislivello: 915 mt circa

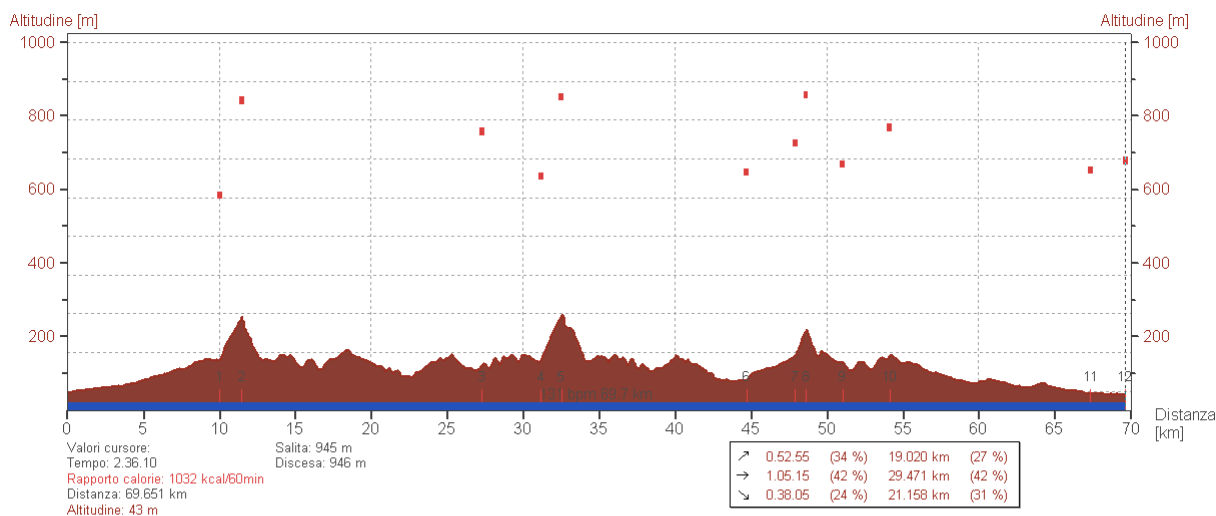
Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: vallonato

Cad media: 82

Temperatura: 0 min 3 max

Note: tempo infame



Utente	Alberto Pigozzi	Data	25/12/2010	Frequenza cardiaca	131 / 180		
Esercizio	Libero	Ora	9.18.26	Velocità	—	26,9 / 49,2	
Sport	Ciclismo	Durata	2.36.23.1	Cadenza	—	82 / 118	
		Distanza	69.7 km	Potenza	—	210 / 515	
Nota				Salita	—	915 (-0.1%)	

Mercoledì 29 dicembre 2010

Km: 71 km

Dislivello: 1.080 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: qualche salita prima di congelare

Cad media: 81

Temperatura: 1 min 2 max

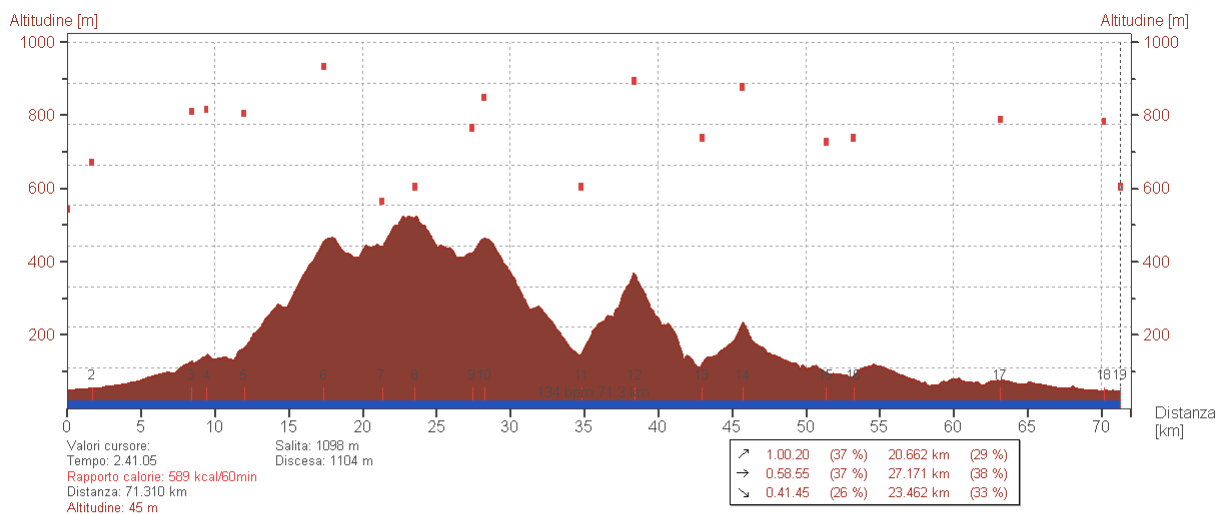
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 6. 5,397 km 5,4%, 15'58'', 272 watt
- 12. 3,570 km 6,2%, 11'45'', 272 watt

**FORZA MASSICCI PEDALATORI**

**Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.**



Utente	Alberto Pigozzi	Data	29/12/2010	Frequenza cardiaca	134 / 169
Esercizio	Libero	Ora	9.14.51	Velocità	26,6 / 54,1
Sport	Ciclismo	Durata	2.41.08.5	Cadenza	81 / 117
		Distanza	71.3 km	Potenza	210 / 465
Nota				Salita	1080 (-0.1%)

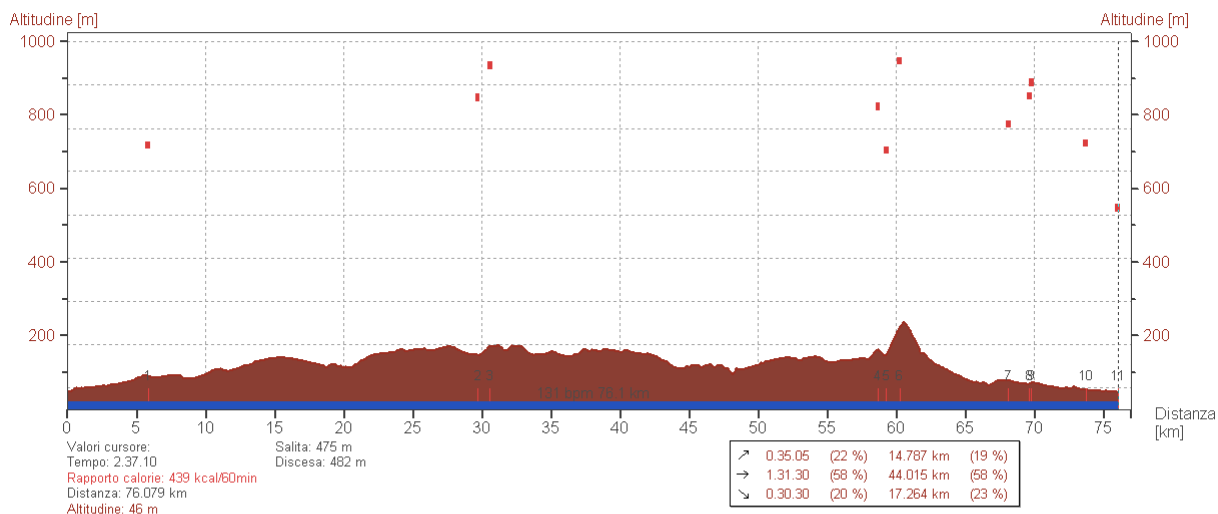
Ancora neve sulle colline



Giovedì 30 dicembre 2010  
 Km: 76 km  
 Dislivello: 445 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 2  
 Tipologia: medio variato  
 Cad media: 81  
 Temperatura: 3 min 4 max  
 Note:

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	30/12/2010	Frequenza cardiaca	131 / 161
Esercizio	Libero	Ora	9.15.20	Velocità	29,2 / 51,1
Sport	Ciclismo	Durata	2.37.12.4	Cadenza	81 / 105
		Distanza	76.1 km	Potenza	203 / 452

Venerdì 31 dicembre 2010

Km: 77 km

Dislivello: 605 mt circa

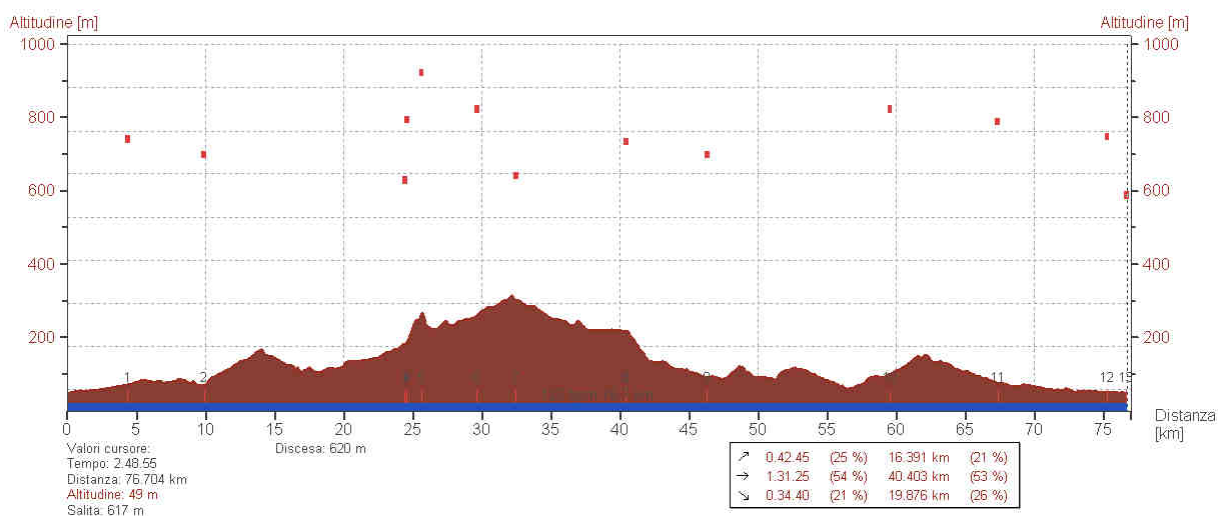
Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: scarico

Cad media: 83

Temperatura: 3 min 6 max

Note:



Utente	Alberto Pigozzi	Data	31/12/2010	Frequenza cardiaca	125 / 158
Esercizio	Libero	Ora	9.11.33	Velocità	27,9 / 47,2
Sport	Ciclismo	Durata	2.48.57.3	Cadenza	82 / 111
		Distanza	76.7 km	Potenza	182 / 450
Nota				Salita	605 (-0.1%)
				Selezione	0.00.00 - 2.48.55 (2.48.55 / 76.7 km)