

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.

Febbraio si apre con il processo di consolidamento della frattura della clavicola in corso e risulta condizionato da temperature molto rigide e da tanta neve. Di conseguenza le sedute sui rulli sono predominanti con il proseguimento di lavori in ambito Z3 e variazioni di ritmo. Pian piano iniziano a comparire lavori in Z4 e qualche sessione Z6 al fine di iniziare a riprendere confidenza con ritmi più intensi.

Negli ultimi giorni del mese a circa 100 giorni dall'incidente ritorno su strada.

Mercoledì 1 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: 3 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 2h31'

Giovedì 2 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: 5 x 10' ritmo Z4
Durata complessiva seduta: 3h00'

Venerdì 3 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo Z2
Durata complessiva seduta: 2h53'

Sabato 4 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: 5 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 3h25'

Domenica 5 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: Variazioni Z6
Durata complessiva seduta: 2h50'

Martedì 7 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: 4 x 20' variaz ritmo (1' z5 - 1 z3/z2)
Durata complessiva seduta: 3h05'

Mercoledì 8 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: 4 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 3h01'

Giovedì 9 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo Z2
Durata complessiva seduta: 3h18'

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.

Venerdì 10 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo 5 x 10' Z4
Durata complessiva seduta: 3h10'

Sabato 11 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: 5 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 2h55'

Domenica 12 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: Variazioni Z6
Durata complessiva seduta: 3h02'

Lunedì 13 febbraio

Clavicola SX a posto ... finalmente!!!



Martedì 14 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: 4 x 20' variaz ritmo (1' z5 – 1 z3/z2)
Durata complessiva seduta: 3h06'

Mercoledì 15 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: 5 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 3h09'

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.

Giovedì 16 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo Z2
Durata complessiva seduta: 3h19'

Venerdì 17 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo 6 x 10' Z4
Durata complessiva seduta: 3h00'

Sabato 18 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: 5 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 3h16'

Domenica 19 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: Variazioni Z6
Durata complessiva seduta: 3h14'

Martedì 21 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: 1h ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 3h18'

Mercoledì 22 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo Z2
Durata complessiva seduta: 3h21'

Giovedì 23 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo Z2
Durata complessiva seduta: 2h49'

Venerdì 24 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo 6 x 10' Z4
Durata complessiva seduta: 3h08'

Sabato 25 febbraio 2012

Km: 86 km

Dislivello: 1655 mt circa

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.

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Z3 alto

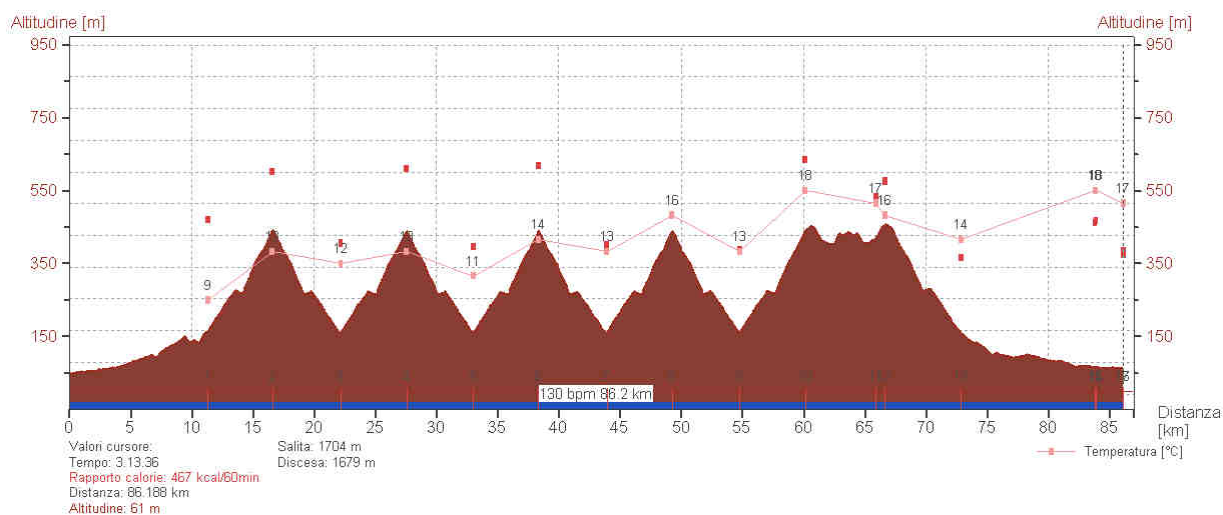
Cad media: 83 Potenza media: 202

Temperatura: 9 min 18 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,326 km, 5,2%, 16'12'', 19,7 km/h, 83 cad, 234 watt, 144 bpm
4.	5,381 km, 5,2%, 15'59'', 20,2 km/h, 83 cad, 238 watt, 148 bpm
6.	5,322 km, 5,2%, 16'07'', 19,8 km/h, 83 cad, 235 watt, 145 bpm
8.	5,344 km, 5,2%, 15'56'', 20,1 km/h, 83 cad, 237 watt, 144 bpm
10.	5,374 km, 5,2%, 15'35'', 20,7 km/h, 83 cad, 242 watt, 150 bpm



Utente	Alberto Pigozzi	Data	25/02/2012	Frequenza cardiaca	130 / 221
Esercizio	Libero	Ora	8:47:00	Velocità	26,7 / 57,1
Sport	Ciclismo	Durata	3:13:36.2	Cadenza	83 / 112
Nota		Distanza	86.2 km	Potenza	202 / 513
				Salita	1655 (-0.1%)
				Selezione	0:00:00 - 3:13:36 (3.13:36 / 86.2 km)

Domenica 26 febbraio 2012

Km: 96 km

Dislivello: 1640 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: Variazioni in salita 1' Z5 - 1' Z3

Cad media: 79 Potenza media: 198

Temperatura: 9 min 17 max

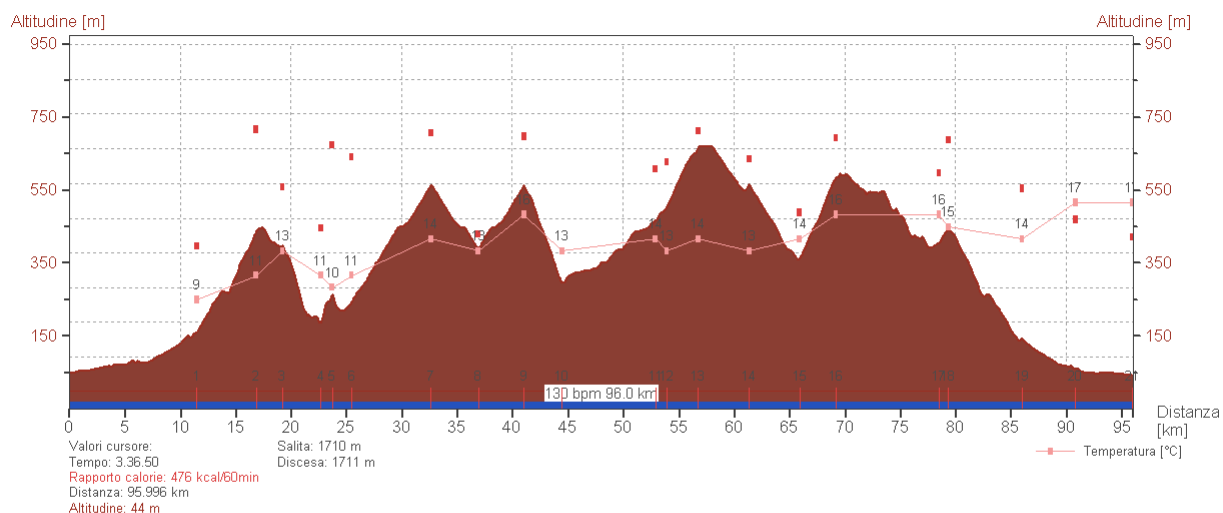
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,381 km, 5,2%, 15'20'', 21,0 km/h, 81 cad, 254 watt, 155 bpm
7.	7,159 km, 4,4%, 19'14'', 22,3 km/h, 80 cad, 244 watt, 150 bpm
9.	4,139 km, 4,2%, 11'03'', 22,5 km/h, 80 cad, 238 watt, 150 bpm
13.	2,849 km, 5,9%, 8'29'', 20,1 km/h, 80 cad, 253 watt, 160 bpm
16.	3,265 km, 6,8%, 11'17'', 17,3 km/h, 74 cad, 244 watt, 154 bpm

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	26/02/2012	Frequenza cardiac	130 / 198		
Esercizio	Libero	Ora	8.26.18	Velocità	26,6 / 56,4		
Sport	Ciclismo	Durata	3.36.51.2	Cadenza	79 / 112		
		Distanza	96.0 km	Potenza	198 / 392		
Nota				Salita	1640 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.36.50 (3.36.50 / 96.0 km)		

Martedì 28 febbraio 2012

Km: 86 km

Dislivello: 1240 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: Z5 e Z6

Cad media: 78 Potenza media: 203

Temperatura: 7 min 14 max

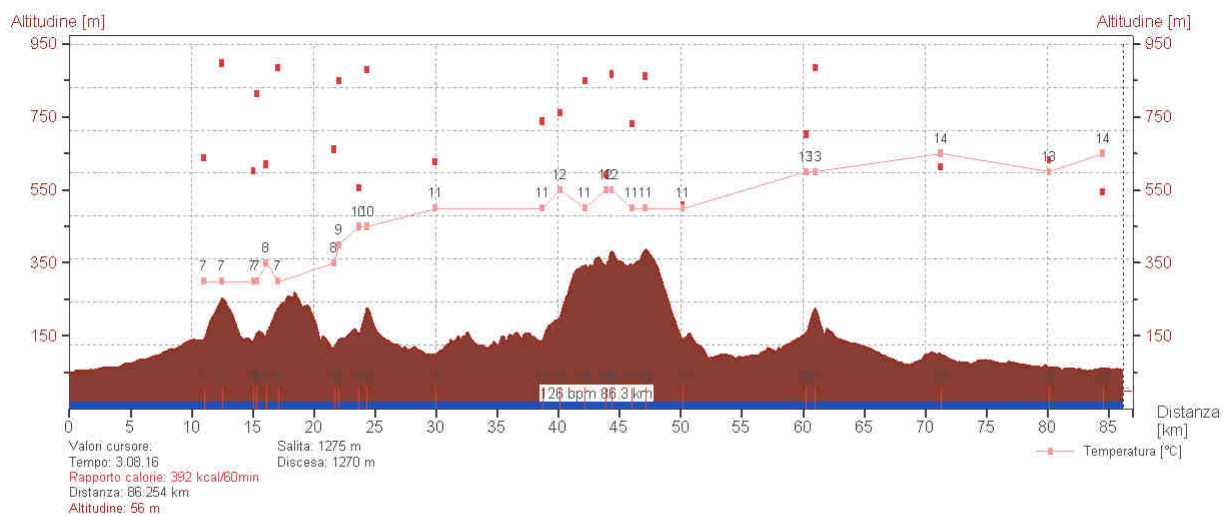
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- | | |
|-----|---|
| 2. | 1,470 km, 7,8%, 4'44'', 18,6 km/h, 75 cad, 298 watt, 156 bpm |
| 6. | 0,952 km, 7,6%, 3'04'', 18,6 km/h, 72 cad, 294 watt, 151 bpm |
| 10. | 0,645 km, 10,9%, 2'42'', 14,3 km/h, 68 cad, 300 watt, 148 bpm |
| 14. | 2,039 km, 7,0%, 6'41'', 18,3 km/h, 74 cad, 275 watt, 160 bpm |
| 21. | 0,750 km, 8,9%, 2'41'', 16,7 km/h, 66 cad, 293 watt, 153 bpm |

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	28/02/2012	Frequenza cardiac	126 / 161		
Esercizio	Libero	Ora	8.55.58	Velocità	— 27,5 / 58,9		
Sport	Ciclismo	Durata	3.08.16.0	Cadenza	— 78 / 117		
		Distanza	86.3 km	Potenza	— 203 / 632		
Nota				Salita	1240 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.08.16 (3.08.16 / 86.3 km)		

Mercoledì 29 febbraio

Sessione: rulli
Tipologia: 5 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 3h19'