

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.

Martedì 3 maggio 2011

Km: 70 km

Dislivello: 514 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: a caso

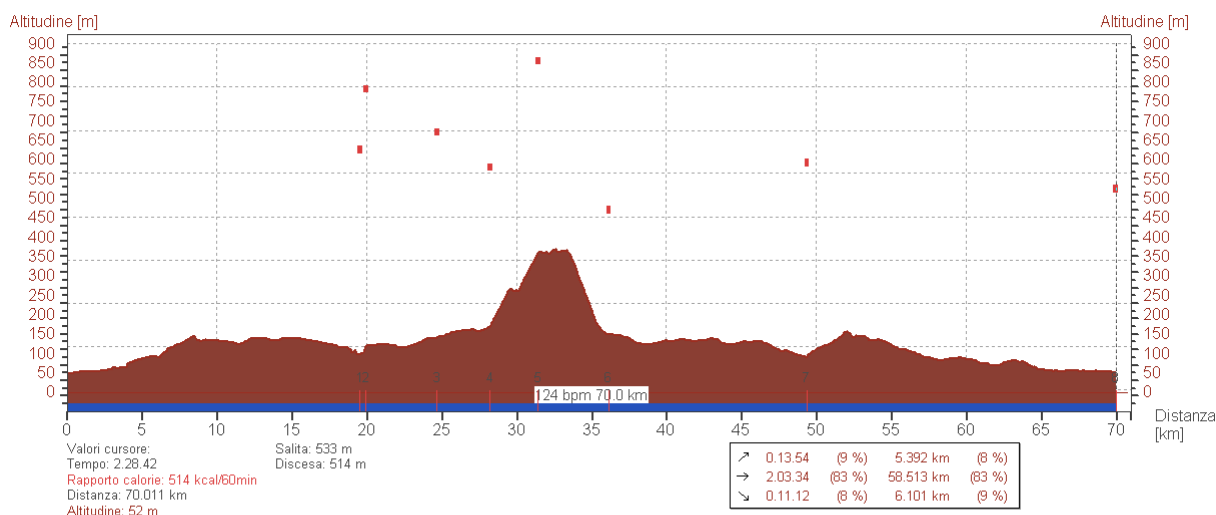
Cad media: 86

Temperatura: 19 min 22 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

1. 3,227 km 6,4%, 10'24'', 18,6 km/h, 80 cad, 248 watt, bpm 156



Utente	Alberto Pigozzi	Data	03/05/2011	Frequenza cardiaca	124 / 164		
Esercizio	Libero	Ora	9.10.24	Velocità	— 28,3 / 43,0		
Sport	Ciclismo	Durata	2.28.42.8	Cadenza	— 86 / 120		
		Distanza	70.0 km	Potenza	— 182 / 415		
Note				Salita	— 485 / 0.18%		

Mercoledì 4 maggio 2011

Km: 73 km

Dislivello: 600 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: a caso

Cad media: 81

Temperatura: 14 min 16 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

1. 1,554 km 6,4%, 4'51'', 19,2 km/h, 79 cad, 263 watt, bpm 159
2. 1,458 km 7,5%, 5'00'', 17,4 km/h, 77 cad, 264 watt, bpm 159
3. 0,943 km 7,4%, 2'55'', 19,3 km/h, 74 cad, 306 watt, bpm 161

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.

Giovedì 5 maggio 2011

Km: 70 km

Dislivello: 775 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: a caso

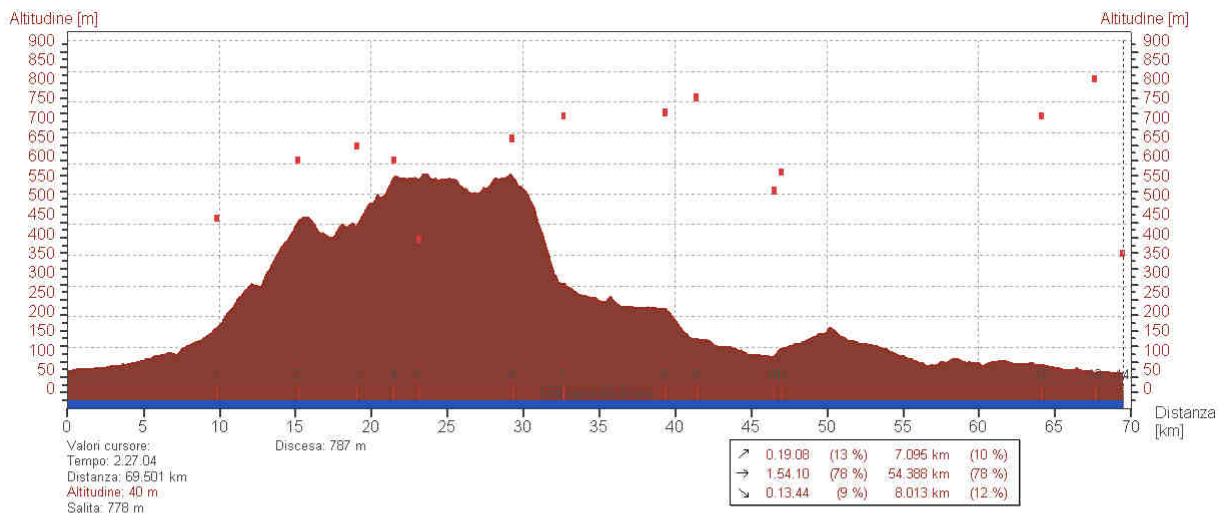
Cad media: 83

Temperatura: 21 min 23 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 3,384 km 5,1%, 15'44'', 20,5 km/h, 81 cad, 246 watt, bpm 159
- 4. 2,453 km 5,2%, 7'26'', 19,8 km/h, 81 cad, 243 watt, bpm 151



Utente	Alberto Pigozzi	Data	05/05/2011	Frequenza cardiaca	156 / 234		
Esercizio	Libero	Ora	8.43.39	Velocità	28,4 / 51,9		
Sport	Ciclismo	Durata	2.27.05.3	Cadenza	83 / 112		
		Distanza	69.5 km	Potenza	190 / 437		
Nota				Salita	775 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 2.27.04 (2.27.04 / 69.5 km)		

Sabato 7 maggio 2011

Km: 96 km

Dislivello: 1170 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: a caso

Cad media: 83

Temperatura: 21 min 28 max

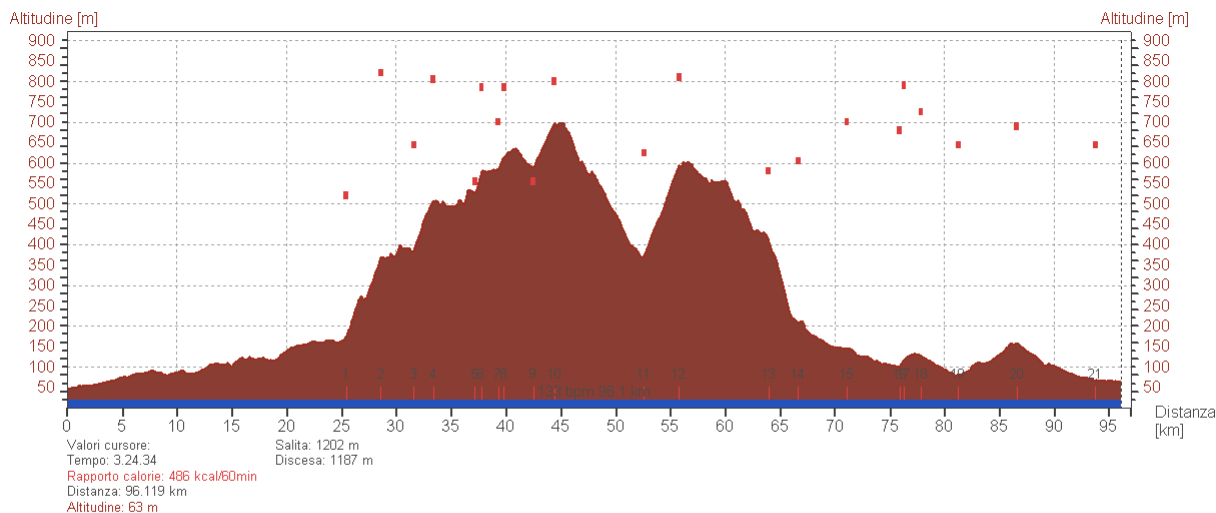
Note:

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'appassionato.

- 2. 3,196 km 6,1%, 10'21'', 18,5 km/h, 80 cad, 247 watt, bpm 164
- 4. 1,784 km 6,7%, 5'52'', 18,2 km/h, 80 cad, 252 watt, bpm 158
- 12. 3,251 km 6,8%, 11,07'', 17,5 km/h, 75 cad, 248 watt, bpm 159



Utente	Alberto Pigozzi	Data	07/05/2011	Frequenza cardiaca	133 / 166		
Esercizio	Libero	Ora	8.32.27	Velocità	28,2 / 58,6		
Sport	Ciclismo	Durata	3.24.36.0	Cadenza	83 / 123		
		Distanza	96.1 km	Potenza	188 / 404		
Nota				Salita	1170		
				Selezione	0.00.00 - 3.24.36 (3.24.36 / 96.1 km)		

Domenica 8 maggio 2011

Km: 104 km

Dislivello: 1625 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: a caso

Cad media: 82

Temperatura: 19 min 28 max

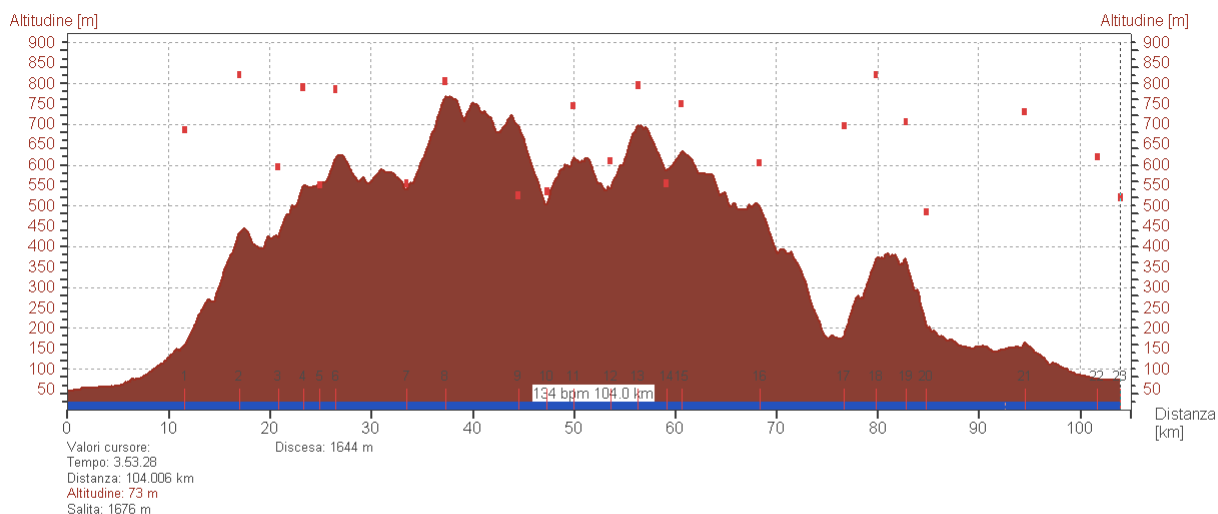
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 5,377 km 5,1%, 15'39'', 20,6 km/h, 83 cad, 241 watt, 164 bpm
- 4. 2,455 km 5,2%, 7'36'', 19,4 km/h, 79 cad, 228 watt, 158 bpm
- 8. 3,791 km 6,0%, 12,28'', 18,2 km/h, 78 cad, 232 watt, 161 bpm
- 11. 2,658 km 4,4%, 8'09'', 19,6 km/h, 78 cad, 207 watt, 149 bpm
- 13. 2,701 km 5,7%, 8'22'', 19,3 km/h, 78 cad, 242 watt, 154 bpm
- 18. 3,190 km 6,1%, 10'28'', 18,3 km/h, 78 cad, 239 watt, 157 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	08/05/2011	Frequenza cardiaca	134 / 166		
Esercizio	Libero	Ora	8.04.39	Velocità	— 26,7 / 50,6		
Sport	Ciclismo	Durata	3.53.29.7	Cadenza	— 82 / 121		
		Distanza	104.0 km	Potenza	— 189 / 1563		
Nota				Salita	1625		
				Selezione	0.00.00 - 3.53.28 (3.53.28 / 104.0 km)		

Martedì 10 maggio 2011

Km: 88 km

Dislivello: 1145 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: potenza anaerobica

Cad media: 81

Temperatura: 22 min 27 max

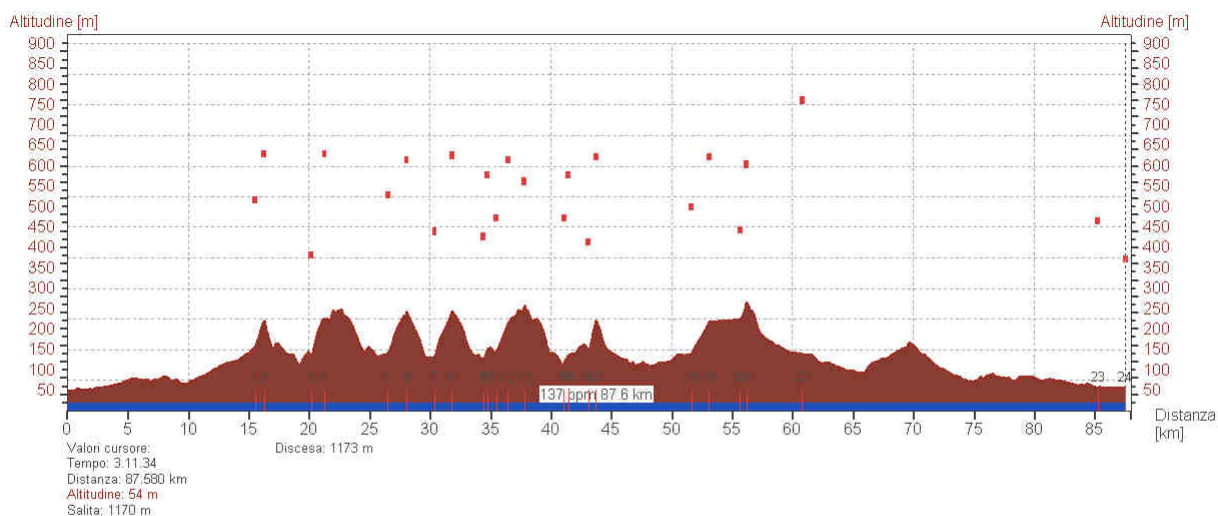
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 0,746 km 8,9%, 2'33'', 17,5 km/h, 74 cad, 299 watt, 163 bpm
- 4. 1,078 km 8,5%, 3'55'', 16,5 km/h, 78 cad, 273 watt, 168 bpm
- 6. 1,562 km 6,2%, 4,48'', 19,5 km/h, 78 cad, 260 watt, 164 bpm
- 8. 1,474 km 7,3%, 4'51'', 18,2 km/h, 77 cad, 271 watt, 167 bpm
- 12. 0,951 km 7,4%, 3'03'', 18,7 km/h, 73 cad, 286 watt, 157 bpm
- 17. 0,634 km 10,6%, 2'31'', 15,1 km/h, 66 cad, 291 watt, 158 bpm
- 19. 1,490 km 5,2%, 3'43'', 24,0 km/h, 83 cad, 266 watt, 160 bpm
- 21. 0,529 km 7,6%, 1'46'', 17,9 km/h, 69 cad, 282 watt, 148 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'appassionato.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	10/05/2011	Frequenza cardiaca	137 / 229		
Esercizio	Libero	Ora	8:59:25	Velocità	27,4 / 55,0		
Sport	Ciclismo	Durata	3.11.35.1	Cadenza	81 / 124		
		Distanza	87.6 km	Potenza	182 / 911		
Nota				Salita	1145 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.11.34 (3.11.34 / 87.6 km)		

Mercoledì 11 maggio 2011

Km: 90 km

Dislivello: 840 mt circa

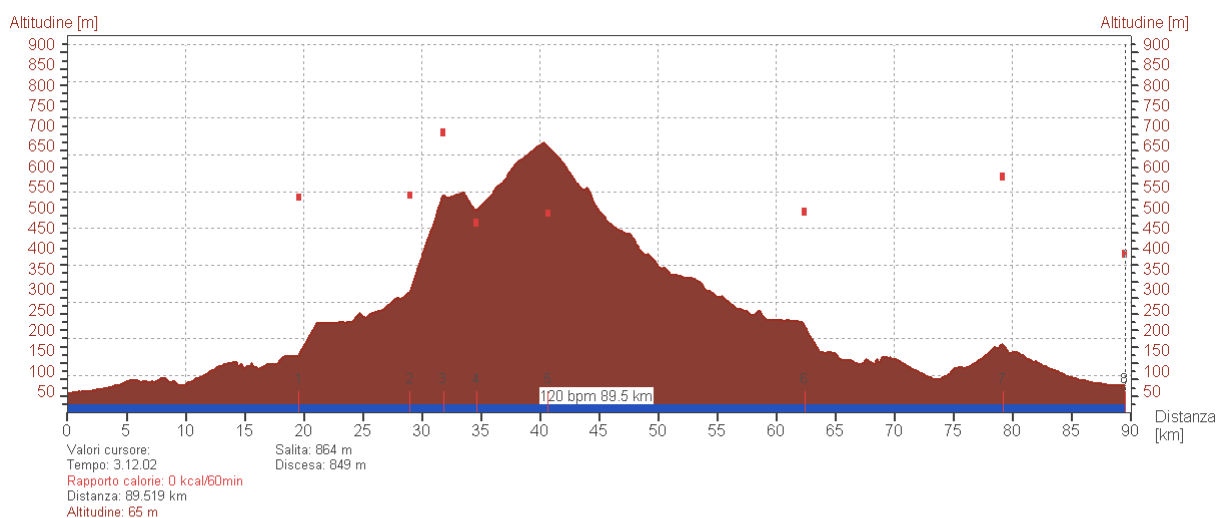
Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: lungo senza esagerare

Cad media: 82

Temperatura: 22 min 27 max

Note:



Utente	Alberto Pigozzi	Data	11/05/2011	Frequenza cardiaca	120 / 185		
Esercizio	Libero	Ora	8:50:59	Velocità	28,0 / 49,0		
Sport	Ciclismo	Durata	3.12.22.5	Cadenza	82 / 111		
		Distanza	89.5 km	Potenza	157 / 415		
Nota				Salita	840 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.12.22 (3.12.22 / 89.5 km)		

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.

3. 2,796 km 8,4%, 12'18'', 13,6 km/h, 73 cad, 214 watt, 148 bpm

Giovedì 12 maggio 2011

Km: 88 km

Dislivello: 1145 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: intervallato

Cad media: 81

Temperatura: 23 min 30 max

Note:

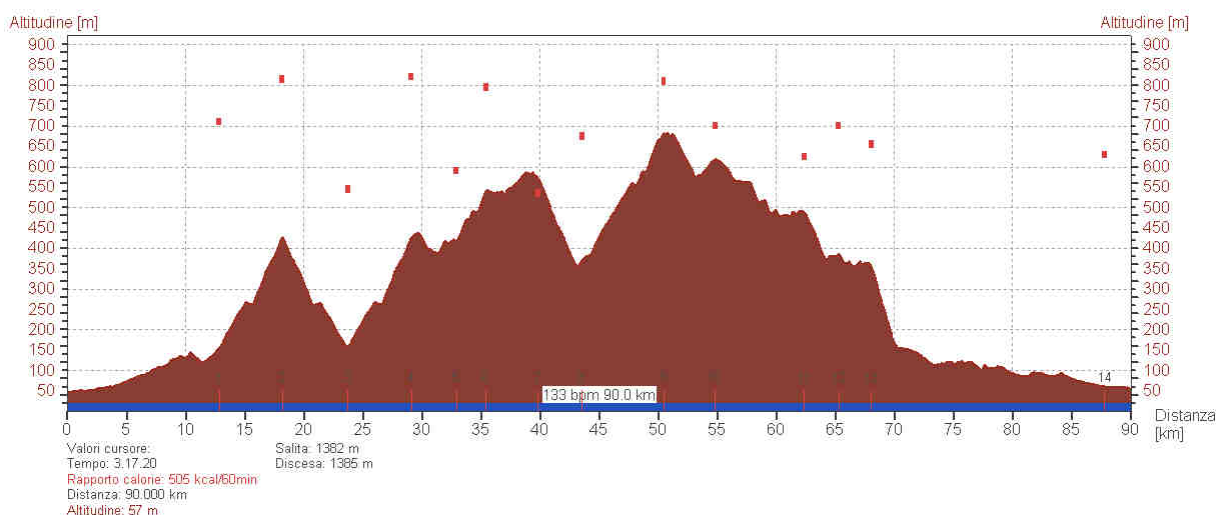
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. 5,367 km 5,0%, 15'36'', 20,6 km/h, 84 cad, 239 watt, 158 bpm

4. 5,389 km 5,0%, 15'30'', 20,7 km/h, 83 cad, 245 watt, 158 bpm

6. 2,476 km 5,0%, 7,16'', 20,4 km/h, 76 cad, 239 watt, 151 bpm

9. 6,888 km 4,5%, 19'10'', 21,6 km/h, 79 cad, 233 watt, 162 bpm



Utente	Alberto Rigozzi	Data	12/05/2011	Frequenza cardiaca	133 / 166		
Esercizio	Libero	Ora	8:36:47	Velocità	27,4 / 59,6		
Sport	Ciclismo	Durata	3:17:21.1	Cadenza	81 / 111		
		Distanza	90.0 km	Potenza	187 / 392		
Nota				Salita	1375 (-0.1%)		
				Selezione	0:00:00 - 3:17:20 (3:17:20 / 90.0 km)		

Venerdì 13 maggio 2011

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: 71 km

Dislivello: n.s.

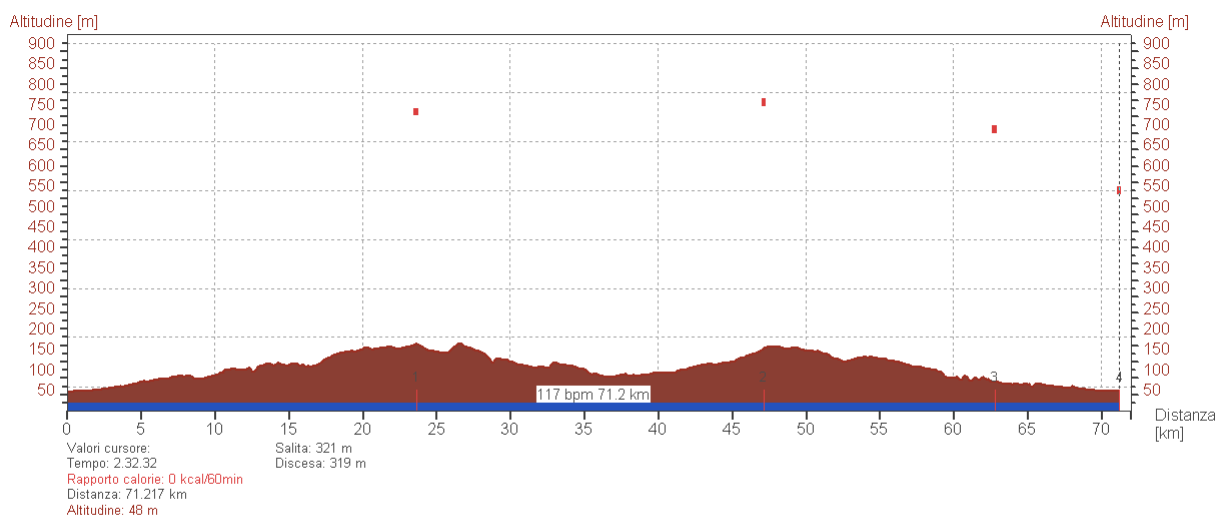
Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: scarico

Cad media: 83

Temperatura: 23 min 30 max

Note:



Utente	Alberto Pigozzi	Data	13/05/2011	Frequenza cardiaca	117 / 141		
Esercizio	Libero	Ora	8.49.12	Velocità	28,0 / 41,5		
Sport	Ciclismo	Durata	2.32.33.1	Cadenza	83 / 112		
		Distanza	71.2 km	Potenza	150 / 2000		
Nota				Salita	320 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 2.32.32 (2.32.32 / 71.2 km)		

Sabato 14 maggio 2011

Km: 98 km

Dislivello: 1860 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite lunghe

Cad media: 81

Temperatura: 21 min 29 max

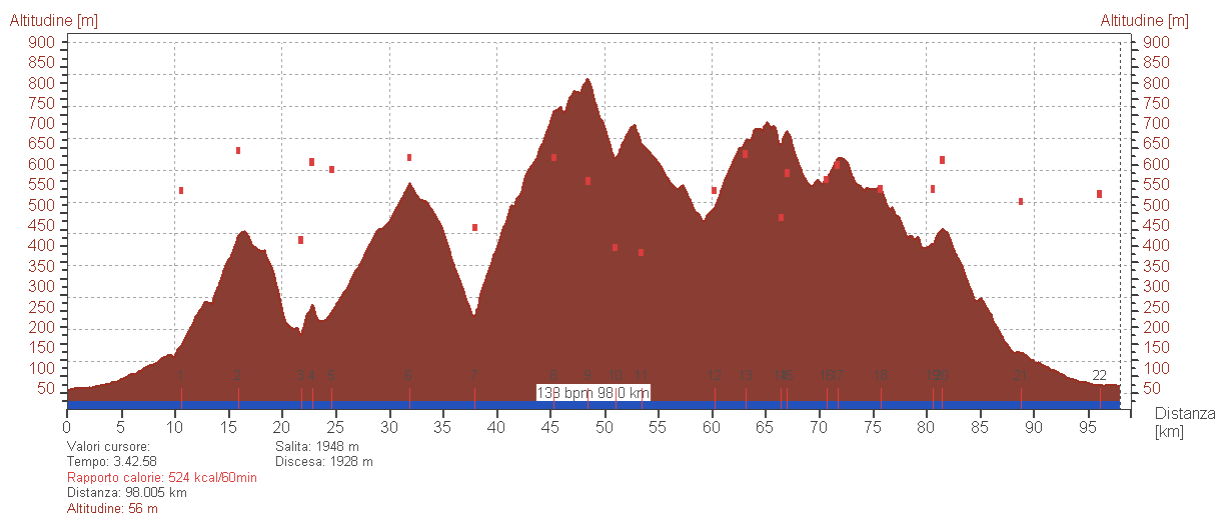
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. 5,347 km 5,0%, 15'50'', 20,2 km/h, 85 cad, 232 watt, bpm 155
4. 1,028 km 7,4%, 3'39'', 16,9 km/h, 72 cad, 240 watt, bpm 144
6. 7,256 km 4,3%, 19,20'', 22,5 km/h, 84 cad, 232 watt, bpm 159
8. 7,390 km 6,8%, 25'29'', 17,4 km/h, 76 cad, 235 watt, bpm 154
13. 2,865 km 5,9%, 8'57'', 19,2 km/h, 79 cad, 231 watt, bpm 156

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	14/05/2011	Frequenza cardiaca	138 / 223		
Esercizio	Libero	Ora	8.19.50	Velocità	— 26,4 / 58,3		
Sport	Ciclismo	Durata	3.42.58.0	Cadenza	— 81 / 110		
		Distanza	98.0 km	Potenza	— 192 / 424		
Nota				Salita	1860		
				Selezione	0.00.00 - 3.42.58 (3.42.58 / 98.0 km)		

Martedì 17 maggio 2011

Km: 88 km

Dislivello: 1200 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: potenza anaerobica

Cad media: 78

Temperatura: 22 min 27 max

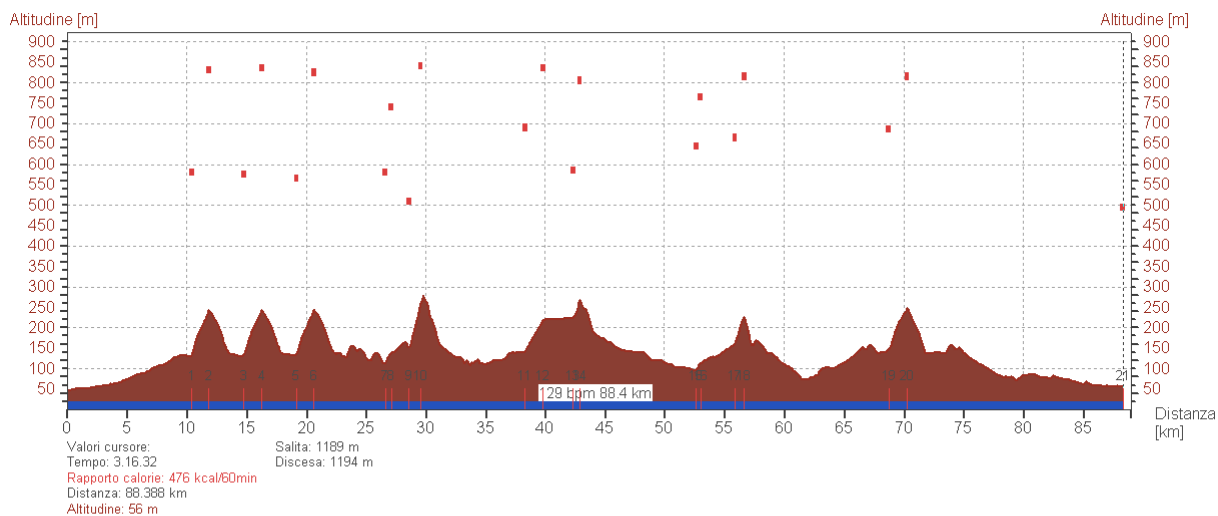
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	1,478 km 7,3%, 4'51'', 18,3 km/h, 79 cad, 281 watt, 166 bpm
4.	1,469 km 7,3%, 4'55'', 17,9 km/h, 78 cad, 269 watt, 160 bpm
6.	1,472 km 7,3%, 4,58'', 17,7 km/h, 78 cad, 263 watt, 159 bpm
10.	0,950 km 11,1%, 4'10'', 13,6 km/h, 65 cad, 265 watt, 159 bpm
12.	1,521 km 5,1%, 3'49'', 23,8 km/h, 79 cad, 281 watt, 160 bpm
14.	0,567 km 7,4%, 1'47'', 19,0 km/h, 67 cad, 298 watt, 148 bpm
18.	0,750 km 8,4%, 2'39'', 17,0 km/h, 65 cad, 285 watt, 155 bpm
20.	1,555 km 6,2%, 4'48'', 19,4 km/h, 73 cad, 262 watt, 157 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'appassionato.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	17/05/2011	Frequenza cardiaca	129 / 168		
Esercizio	Libero	Ora	8.40.15	Velocità	27,0 / 49,6		
Sport	Ciclismo	Durata	3.16.33.9	Cadenza	78 / 105		
		Distanza	88.4 km	Potenza	175 / 387		
Nota				Salita	1200 (-0.1%)		

Giovedì 19 maggio 2011

Km: 91 km

Dislivello: 1405 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: salite medie

Cad media: 78

Temperatura: 22 min 30 max

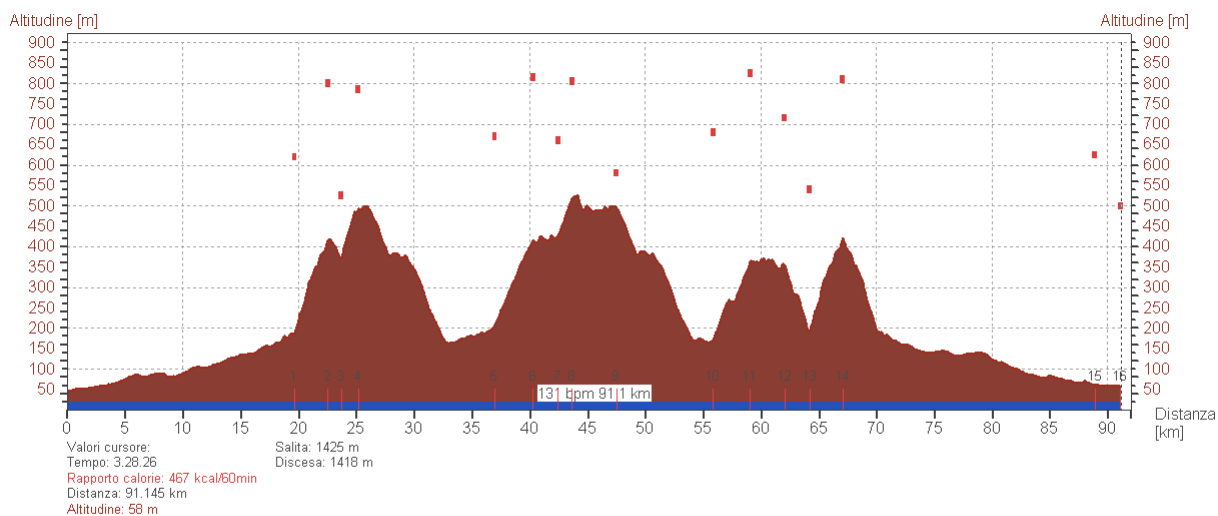
Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 2,882 km 7,9%, 10'55'', 15,8 km/h, 73 cad, 236 watt, 160 bpm
- 4. 1,446 km 8,2%, 5'29'', 15,8 km/h, 73 cad, 235 watt, 151 bpm
- 6. 3,329 km 6,3%, 10',24'', 19,2 km/h, 80 cad, 243 watt, 155 bpm
- 8. 1,210 km 7,5%, 4'13'', 17,2 km/h, 80 cad, 236 watt, 156 bpm
- 11. 3,210 km 5,9%, 10'30'', 18,3 km/h, 73 cad, 237 watt, 155 bpm
- 14. 2,880 km 7,9%, 10'46'', 10,0 km/h, 71 cad, 232 watt, 157 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	19/05/2011	Frequenza cardiaca	131 / 166		
Esercizio	Libero	Ora	8.31.42	Velocità	26,2 / 50,8		
Sport	Ciclismo	Durata	3.28.26.9	Cadenza	78 / 106		
		Distanza	91.1 km	Potenza	178 / 388		
Nota				Salita	1405 (-0.1%)		

Martedì 24 maggio 2011

Km: 88 km

Dislivello: 1445 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: senza strafare

Cad media: 82

Temperatura: 28 min 34 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. 5,365 km 5,0%, 16'08'', 19,9 km/h, 83 cad, 232 watt, 150 bpm
5. 1,063 km 6,9%, 3'55'', 16,3 km/h, 73 cad, 235 watt, 142 bpm
7. 7,266 km 4,3%, 20',18'', 21,5 km/h, 82 cad, 215 watt, 154 bpm
11. 2,654 km 6,1%, 8'42'', 17,2 km/h, 80 cad, 219 watt, 144 bpm
11. 3,210 km 5,9%, 10'30'', 18,3 km/h, 77 cad, 237 watt, 155 bpm
13. 3,255 km 6,7%, 11'02'', 17,7 km/h, 77 cad, 242 watt, 155 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.

Giovedì 26 maggio 2011

Km: 76 km

Dislivello: 830 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: salite brevi

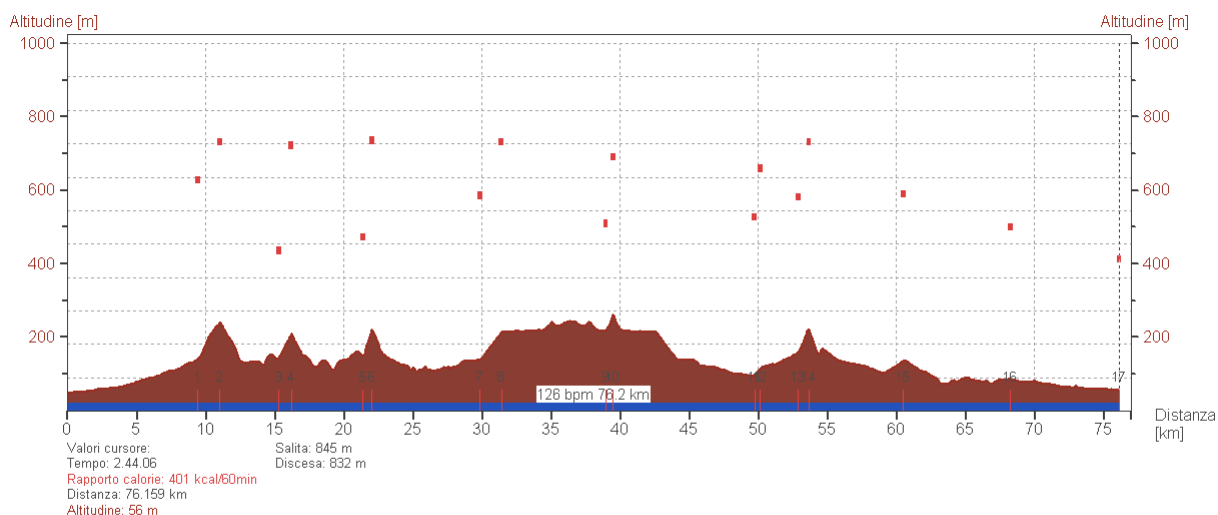
Cad media: 79

Temperatura: 28 min 34 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	1,575 km 6,2%, 4'54'', 19,3 km/h, 79 cad, 259 watt, 158 bpm
4.	0,883 km 7,0%, 2'55'', 18,1 km/h, .. cad, 269 watt, 159 bpm
6.	0,667 km 10,5%, 2',41'', 14,9 km/h, .. cad, 295 watt, 152 bpm
8.	1,525 km 4,9%, 4'00'', 22,8 km/h, .. cad, 260 watt, 154 bpm
14.	0,749 km 8,4%, 2'40'', 16,8 km/h, .. cad, 277 watt, 151 bpm



Utente	Alberto Pigozzi	Data	26/05/2011	Frequenza cardiaca	126 / 207		
Esercizio	Libero	Ora	8.18.16	Velocità	— 27,8 / 51,8		
Sport	Ciclismo	Durata	2.44.06.4	Cadenza	— 79 / 111		
		Distanza	76.2 km	Potenza	— 172 / 468		
Nota				Salita	830 (-0.1%)		

Domenica 29 maggio 2011

Km: 200 km

Dislivello: 3.200 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: open road Matildica

Cad media: 84

Temperatura: 19 min 32 max

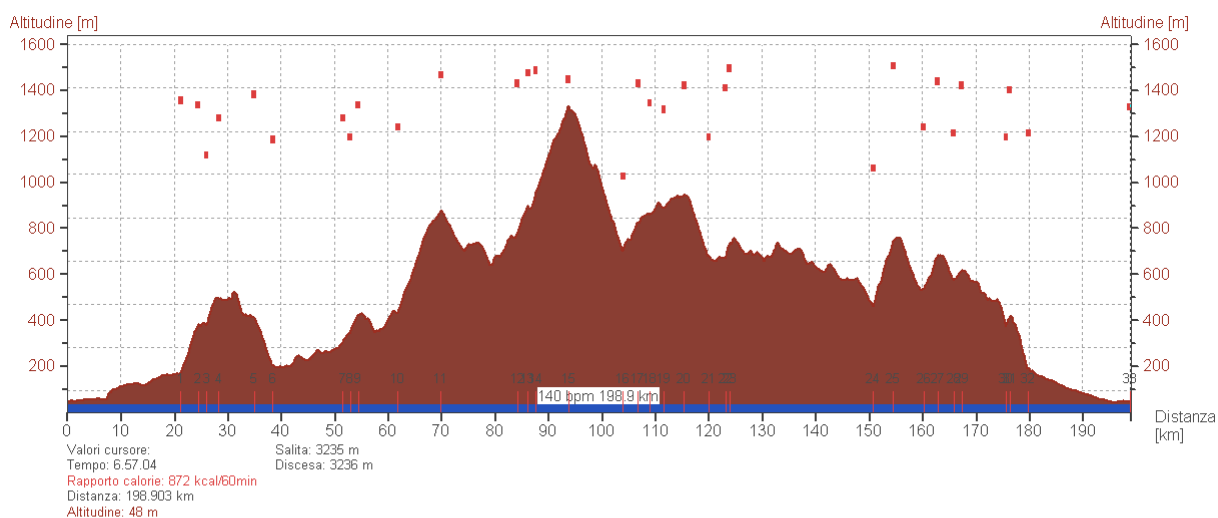
Note:

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.

2.	3,276 km 6,3%, 12'22'', 15,9 km/h, 82 cad, 202 watt, bpm 145
11.	8,039 km 5,5%, 24'25'', 19,7 km/h, 83 cad, 229 watt, bpm 157
13.	1,941 km 6,2%, 6'35'', 17,7 km/h, 78 cad, 220 watt, bpm 156
14.	1,470 km 3,3%, 4'18'', 20,5 km/h, 78 cad, 209 watt, 149 bpm
15.	6,159 km 6,3%, 21'50'', 16,9 km/h, 77 cad, 217 watt, 154 bpm
25.	3,807 km 7,4%, 14'38'', 15,6 km/h, 78 cad, 228 watt, 157 bpm
27.	2,659 km 5,5%, 8'48'', 19,1 km/h, 80 cad, 217 watt, 151 bpm



Utente	Alberto Pigozzi	Data	29/05/2011	Frequenza cardiaca	140 / 164		
Esercizio	Libero	Ora	7.00.38	Velocità	28,7 / 60,6		
Sport	Ciclismo	Durata	6.57.05.6	Cadenza	84 / 126		
		Distanza	198.9 km	Potenza	193 / 524		
Nota				Salita	3210		