

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 5 marzo 2011

Km: 83 km

Dislivello: 1315 mt circa

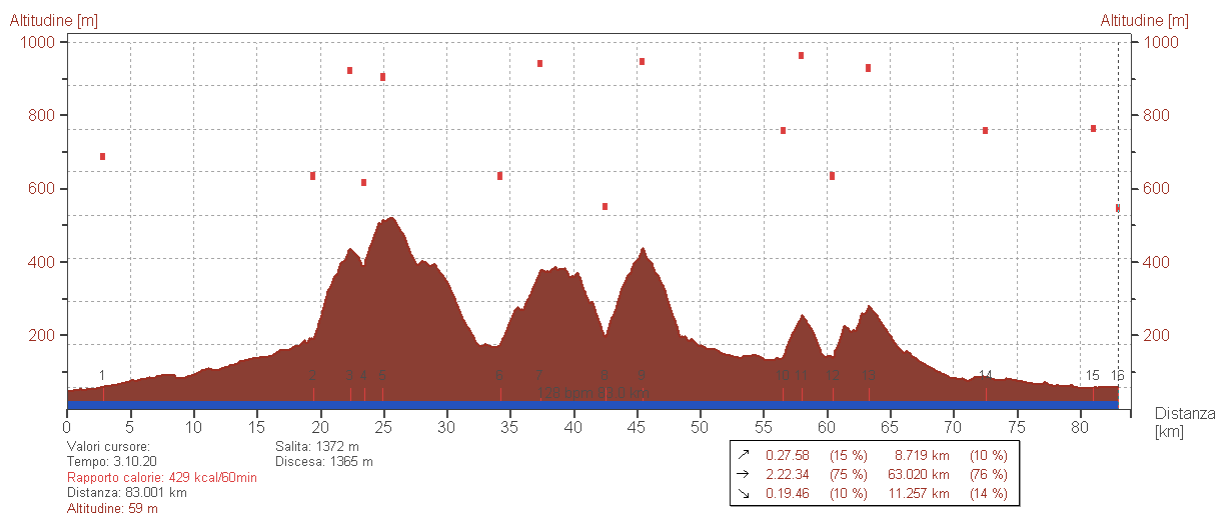
Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: salite

Cad media: 81

Temperatura: 7 min 12 max

Note:



Utente	Alberto Pigozzi	Data	05/03/2011	Frequenza cardiaca	128 / 164		
Esercizio	Libero	Ora	8.44.01	Velocità	—	26,2 / 51,7	
Sport	Ciclismo	Durata	3.10.21.6	Cadenza	—	81 / 113	
		Distanza	83.0 km	Potenza	—	185 / 512	
Nota				Salita	—	1315 (-0.1%)	
				Selezione		0.00.00 - 3.10.20 (3.10.20 / 83.0 km)	

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 3. 2,902 km 8,4%, 10'53'', 16,0 km/h, n.d cad, n.d. watt, n.d.
- 5. 1,492 km 8,3%, 5'42'', 15,7 km/h, cad n.d, watt n.d., bpm n.d
- 7. 3,206 km 6,2%, 10'38'', 18,1 km/h, cad 78, watt 241, bpm n.d.
- 9. 2,943 km 8,2%, 11'12'', 15,8 km/h, cad 74, watt 251, bpm 156
- 11. 1,475 km 7,7%, 5'00'', 17,7 km/h, cad 77, watt 262, bpm 156
- 13. 2,863 km 5,0%, 8'44'', 19,7 km/h, cad 77, watt 213, bpm 158

Domenica 6 marzo 2011

Km: 99 km

Dislivello: 1840 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: salite lunghe

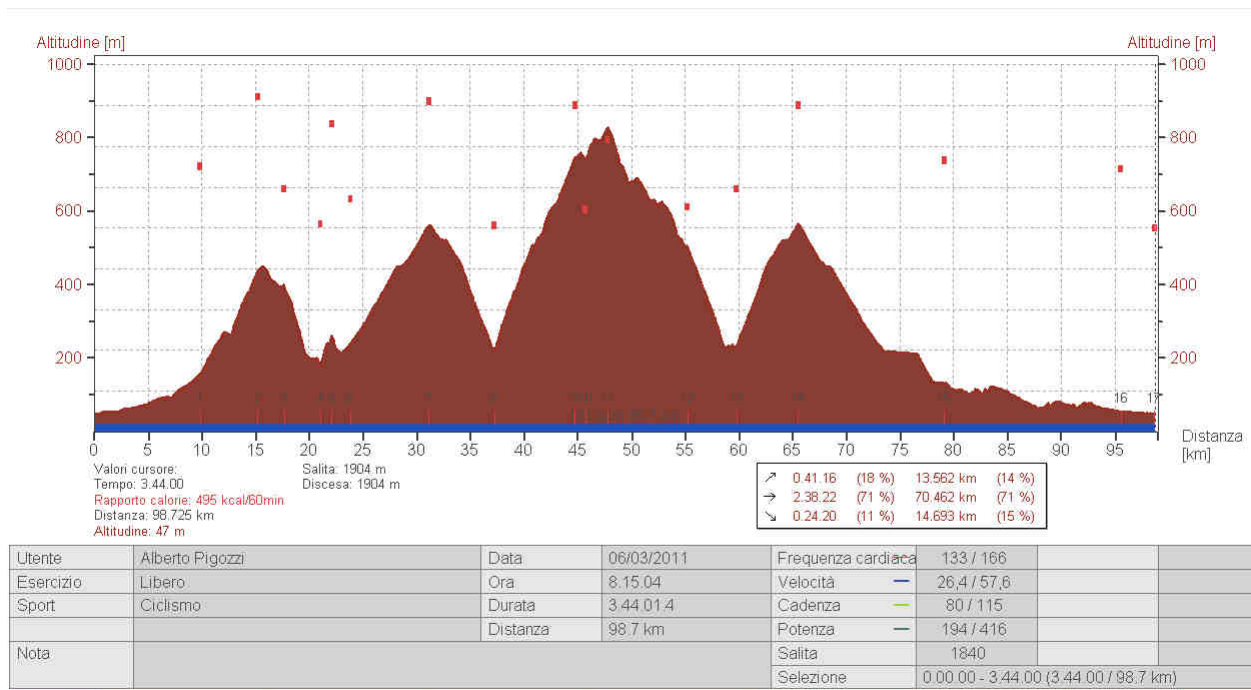
Cad media: 80

Temperatura: 9 min 16 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.



Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. 5,365 km 5,2%, 15'34'', 20,7 km/h, cad 84, watt 238, bpm 164
5. 1,037 km 7,6%, 3'43'', 16,7 km/h, cad 77, watt 234, bpm 151
7. 7,303 km 4,4%, 19'27'', 22,5 km/h, cad 83, watt 231., bpm 162
9. 7,464 km 7,0%, 26'41'', 16,7 km/h, cad 76, watt 229, bpm 160
11. 2,048 km 4,1%, 6'42'', 18,3 km/h, cad 71, watt 221, bpm 143
14. 6,681 km 5,8%, 17'48'', 19,1 km/h, cad 79, watt 227, bpm 160

Martedì 8 marzo 2011

Km: 53 km

Dislivello: 615 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: strappi

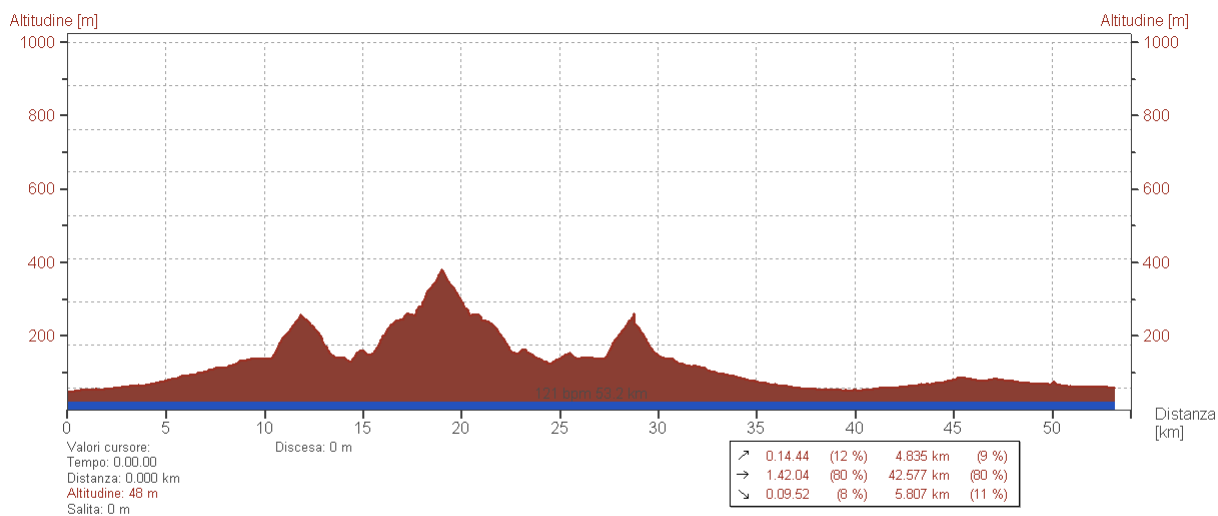
Cad media: n.d.

Temperatura: 9 min 9 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'appassionato.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	08/03/2011	Frequenza cardiaca	121 / 159
Esercizio	Libero	Ora	9.03.38	Velocità	27,1 / 53,1
Sport	Ciclismo	Durata	2.06.43.0	Cadenza	79 / 118
		Distanza	53.2 km	Potenza	165 / 374
Nota				Salita	615 (-0.1%)

Mercoledì 9 marzo 2011

Km: 82 km

Dislivello: 1235 mt circa

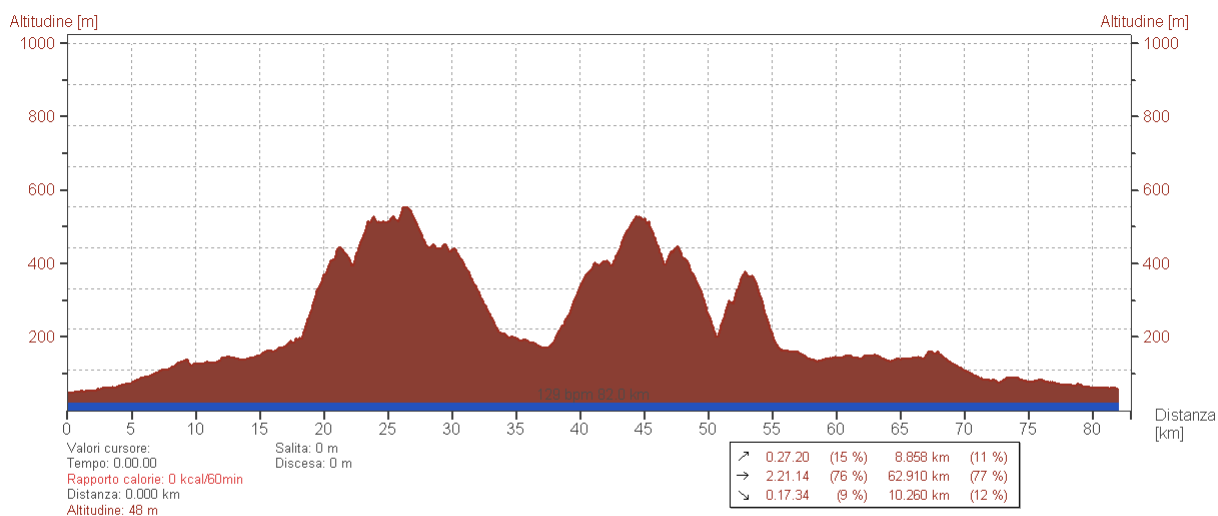
Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: salite

Cad media: n.d.

Temperatura: 9 min 13 max

Note:



Utente	Alberto Pigozzi	Data	09/03/2011	Frequenza cardiaca	129 / 165
Esercizio	Libero	Ora	8.58.07	Velocità	26,5 / 56,3
Sport	Ciclismo	Durata	3.06.11.5	Cadenza	80 / 125
		Distanza	82.0 km	Potenza	158 / 450
Nota				Salita	1235 (-0.1%)

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.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	2,865 km 8,6%, 10'47'', 15,9 km/h, bpm 160
5.	1,457 km 8,6%, 5'37'', 15,6 km/h, bpm 159
6.	3,266 km 6,6%, 10'29'', 18,7 km/h, bpm 164
8.	1,758 km 7,2%, 26'41'', 18,3 km/h, bpm 160
12.	2,062 km 8,3%, 8'14'', 15,0 km/h, bpm 164

Giovedì 10 marzo 2011

Km: 76 km

Dislivello: 720 mt circa

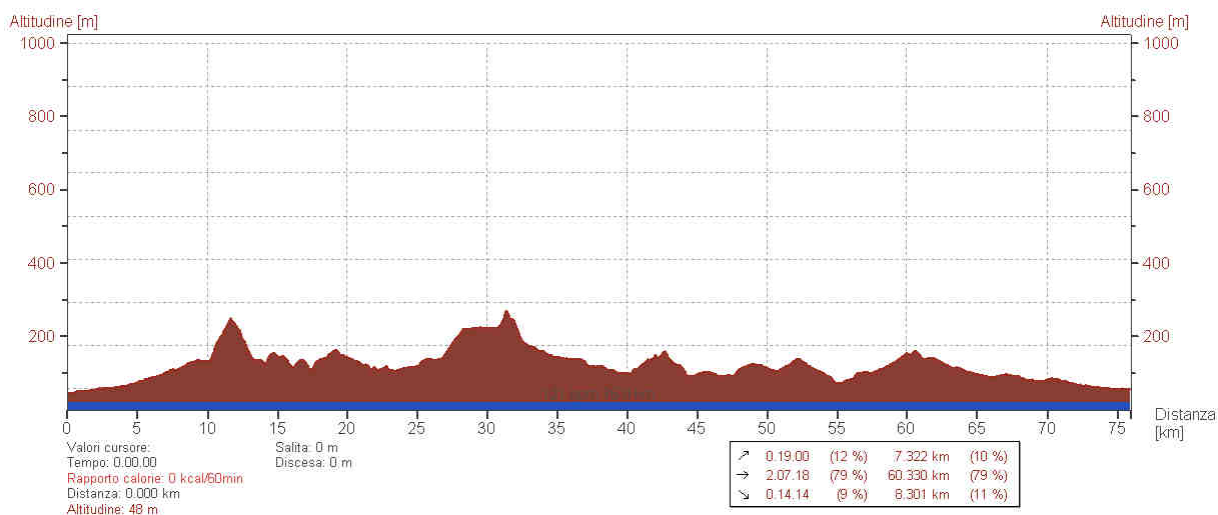
Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: salite

Cad media: n.d.

Temperatura: 9 min 13 max

Note:



Utente	Alberto Pigozzi	Data	10/03/2011	Frequenza cardiaca	121 / 158
Esercizio	Libero	Ora	9.20.26	Velocità	— 28,4 / 51,4
Sport	Ciclismo	Durata	2:40:35.5		
		Distanza	76.0 km		
Nota				Salita	720 (-0.1%)
				Selezione	0.00.00 - 2.40.34 (2:40:34 / 76.0 km)

Venerdì 11 marzo 2011

Km: 94,8 km

Dislivello: 1275 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: salite

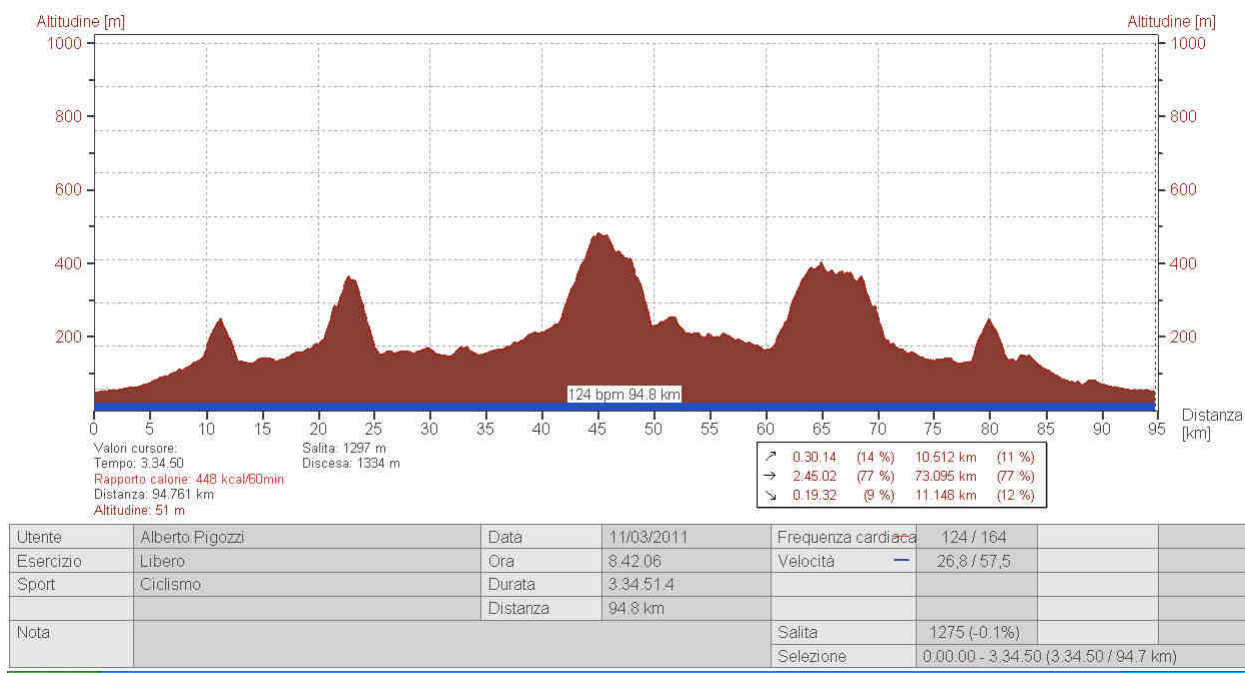
Cad media: n.d.

Temperatura: 11 min 18 max

Note: finiti i giri di marzo. Caduta e rottura trochite omerale; 30 tutore.

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.



Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 1,563 km 6,6%, 4'55'', 19,0 km/h, bpm 154
- 5. 2,082 km 8,2%, 5'37'', 15,6 km/h, bpm 162
- 7. 3,061 km 7,7%, 10'48'', 17,0 km/h, bpm 163
- 11. 3,238 km 6,5%, 10'11'', 19,1 km/h, bpm 163
- 14. 1,476 km 7,6%

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.

ROBERTO

COPIA PAZIENTE

REFERTO:
11/03/2011 17:00 SPAGGIARI DR LUCIA

SPALLA SX
Esame eseguito per controllo ortopedico.
- 11/03/2011 17:00

VISITA ORTOPEDICA 11/03/2011 17:21 ORTOPEDIA UOMINI

REFERTO:
Frattura trochite con lussazione spalla sx. Clinicamente deformità articolare e impotenza funzionale. Si esegue riduzione. Non deficit periferici. Si consiglia: tutore in abd 10° per 30gg, a 20gg potrà iniziare movimenti pendolari e elevazione passiva. NO a movimenti attivi per 45gg. Efferalgan 1000 1cp se dolore, max 3/die. Controllo clinico e Rx tra 30gg presso i Poliambulatori.

BERTOLDI ELISABETTA - 11/03/2011 17:21

RIDUZ.LUSSAZIONI MEDIE 11/03/2011 17:22 ORTOPEDIA UOMINI
ARTICOLAZIONI

DIAGNOSI CONCLUSIVA:
Frattura del trochite con lussazione della spalla sinistra.
Piccola ferita lacerocontusa del labbro superiore.

FARMACIA COM. DELLA GABELLA