

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.

Mercoledì 17 novembre 2010

Km: 85 km

Dislivello: 1.380 mt circa

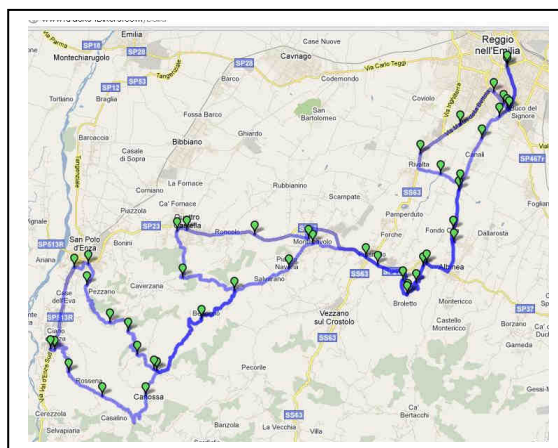
Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: a sentimento

Cad media: 80

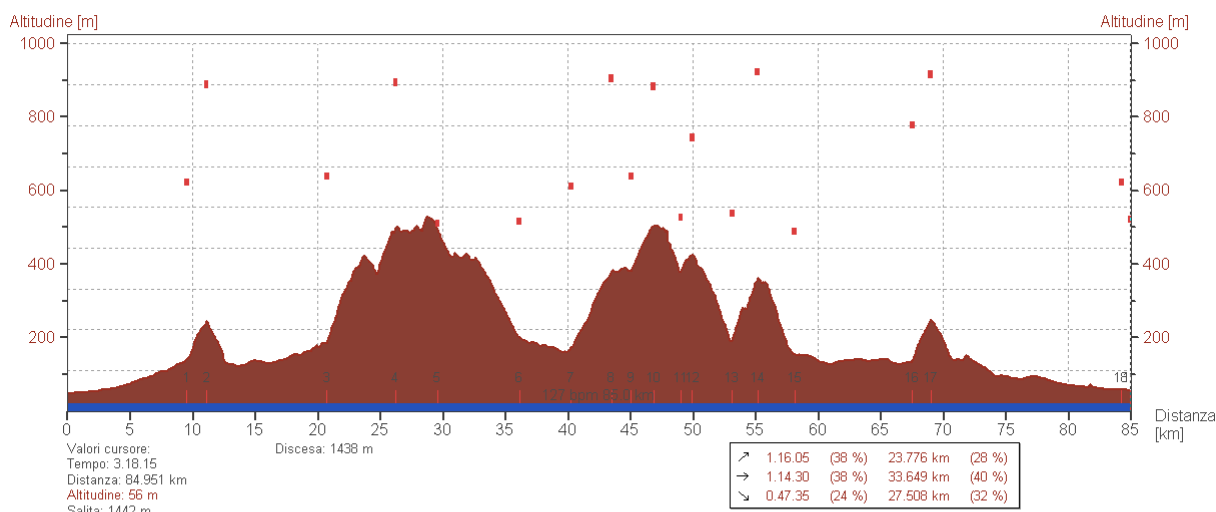
Temperatura: 11 - 14 gradi

Note:



Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 1,558 km 6,5%, 4'54'', 296 watt
- 4. 5,507 km 5,6%, 18'40'', 280 watt
- 8. 3,255 km 6,3%, 10'41'', 277 watt
- 10. 1,809 km 6,8%, 5'58'', 282 watt
- 14. 2,062 km 8,1%, 7'56'', 301 watt
- 17. 1,470 km 7,5%, 5'05'', 297 watt



Utente	Alberto Pigozzi	Data	17/11/2010	Frequenza cardiaca	127 / 166
Esercizio	Libero	Ora	8.53.31	Velocità	25,8 / 61,6
Sport	Ciclismo	Durata	3.18.19.4	Cadenza	80 / 110
		Distanza	85.0 km	Potenza	208 / 504
Nota				Salita	1380 (-0.1%)
				Selezione	0.00.00 - 3.18.15 (3.18.15 / 85.0 km)

Giovedì 18 novembre 2010

Km: 90 km

Dislivello: 1.080 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: a sentimento

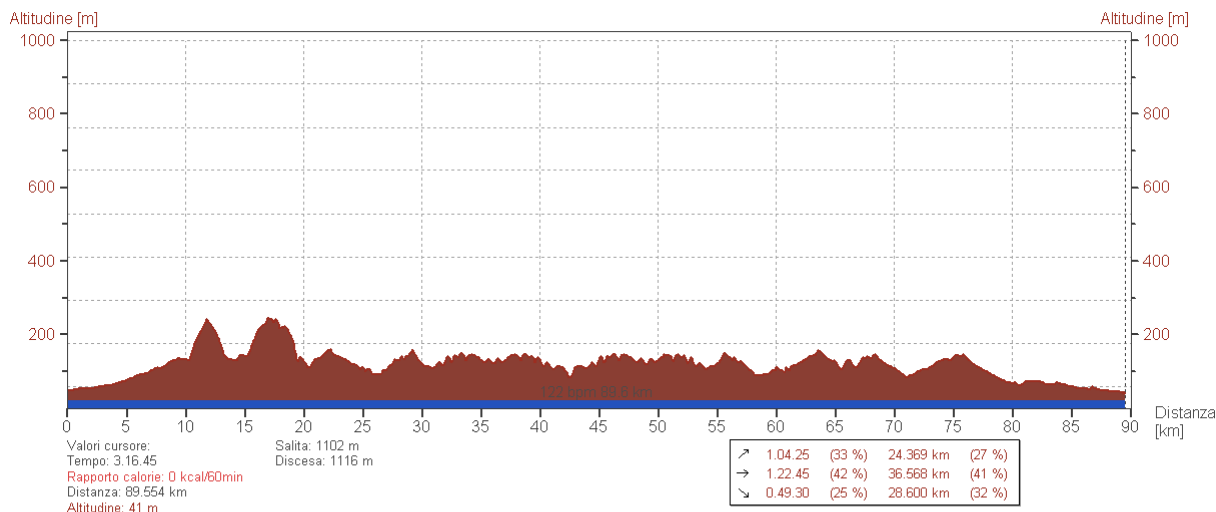
Cad media: 80

Temperatura: 9 - 11 gradi

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.

Note:



Utente	Alberto Pigozzi	Data	18/11/2010	Frequenza cardiaca	122 / 158		
Esercizio	Libero	Ora	8.42.32	Velocità	— 27,3 / 58,0		
Sport	Ciclismo	Durata	3.16.49.9	Cadenza	— 80 / 117		
		Distanza	89.6 km	Potenza	— 187 / 466		
Nota				Salita	1075 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.16.45 (3.16.45 / 89.5 km)		

Sabato 20 novembre 2010

Km: 93 km

Dislivello: 1.565 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: a sentimento

Cad media: 81

Temperatura: 7 - 8 gradi

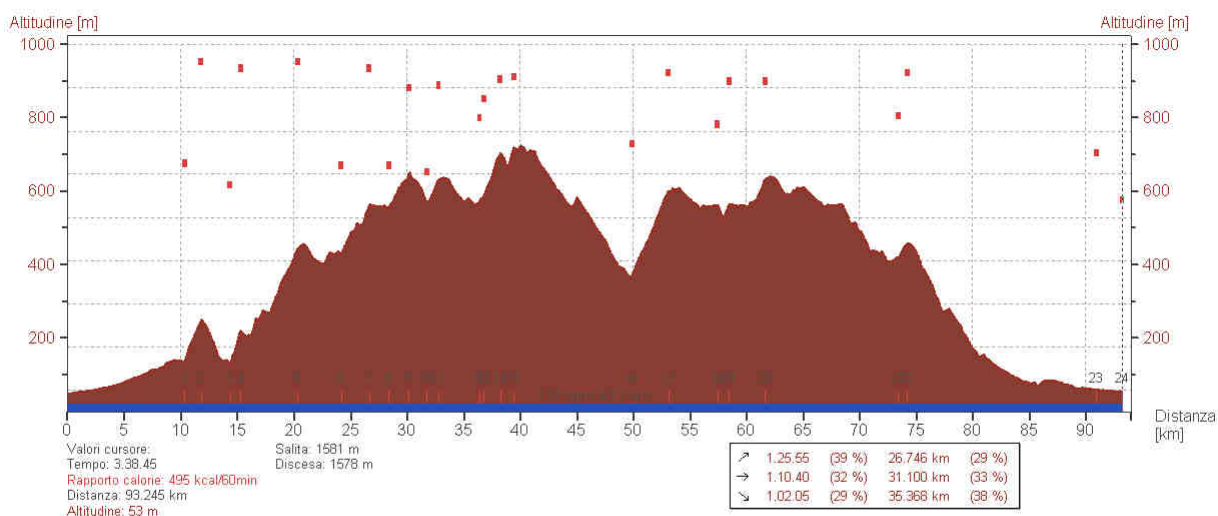
Note: giornataccia

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. 1,468 km 7,5%, 5'03'', 314 watt
4. 0,917 km 9,5%, 3'40'', 315 watt
5. 5,058 km 4,5%, 14'31'', 267 watt
7. 2,458 km 5,2%, 7'35'', 266 watt
17. 3,245 km 7,1%, 11'35'', 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	20/11/2010	Frequenza cardiaca	128 / 164		
Esercizio	Libero	Ora	8:41.14	Velocità	—	25,6 / 54,3	
Sport	Ciclismo	Durata	3:38.49.8	Cadenza	—	81 / 107	
		Distanza	93.2 km	Potenza	—	204 / 445	
Nota				Salita	1565 (-0.1%)		
				Selezione	0:00.00 - 3:38.45 (3:38.45 / 93.2 km)		

Martedì 23 novembre 2010

Km: 90 km

Dislivello: 1.355 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: a sentimento

Cad media: 79

Temperatura: 7 - 12 gradi

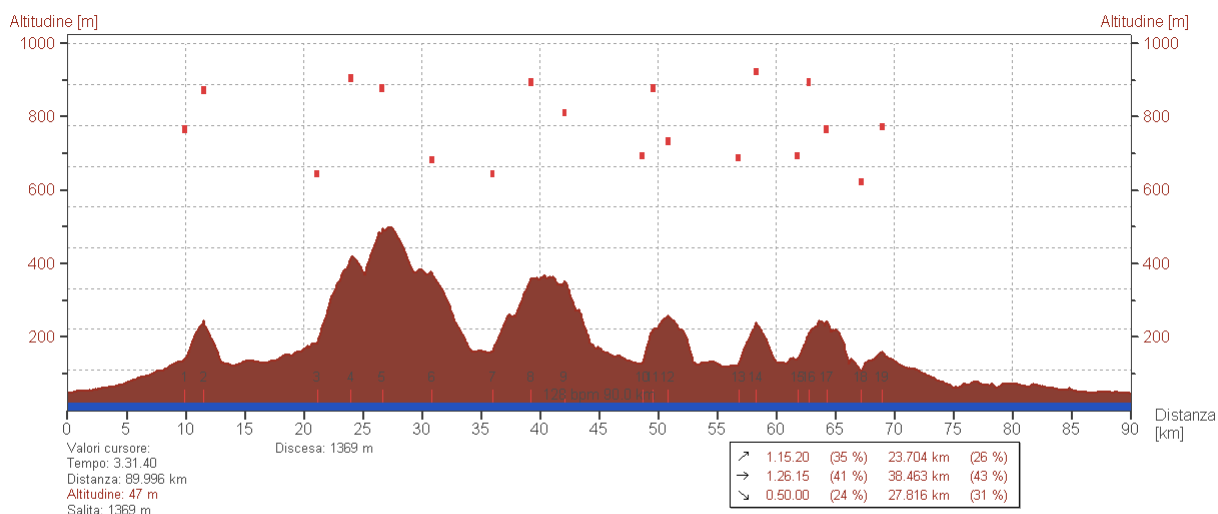
Note: vento freddo e neve sul crinale

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 1,563 km 6,3%, 5'10'', 291 watt
- 4. 2,884 km 8,1%, 11'22'', 286 watt
- 8. 3,223 km 6,1%, 10'50'', 279 watt
- 11. 0,910 km 10,0%, 3'57'', 303 watt
- 14. 1,464 km 7,5%, 5'03'', 305 watt
- 16. 0,948 km 7,4%, 3'10'', 300 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	23/11/2010	Frequenza cardiaca	128 / 166		
Esercizio	Libero	Ora	8.38.20	Velocità	—	25,5 / 57,2	
Sport	Ciclismo	Durata	3.31.40.5	Cadenza	—	79 / 111	
		Distanza	90.0 km	Potenza	—	202 / 1991	
Nota				Salita	—	1355 (-0.1%)	
				Selezione	—	0.00.00 - 3.31.40 (3.31.40 / 90.0 km)	

Giovedì 25 novembre 2010

Km: 82 km

Dislivello: 1.465 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: a sentimento

Cad media: 79

Temperatura: 2 - 7 gradi

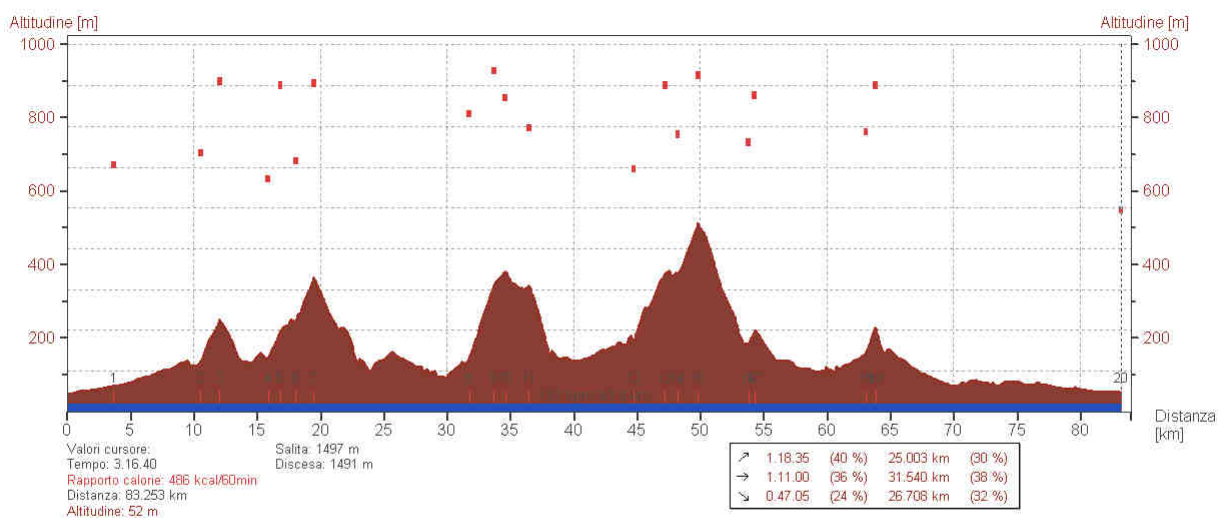
Note: freddo freddo

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 3. 1,472 km 7,5%, 5'07'', 313 watt
- 5. 0,946 km 7,3%, 3'13'', 315 watt
- 7. 1,432 km 8,2%, 5'22'', 300 watt
- 9. 1,960 km 10,1%, 8'15'', 300 watt
- 13. 2,478 km 7,2%, 8'45'', 287 watt
- 15. 1,614 km 8,4%, 5'59'', 291 watt
- 19. 0,762 km 9,2%, 3'00'', 299 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	25/11/2010	Frequenza cardiaca	132 / 168		
Esercizio	Libero	Ora	8.58.36	Velocità	—	25,4 / 58,6	
Sport	Ciclismo	Durata	3.16.45.2	Cadenza	—	79 / 111	
		Distanza	83.3 km	Potenza	—	212 / 472	
Nota				Salita	1465 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.16.45 (3.16.45 / 83.2 km)		

Sabato 27 novembre 2010

Km: 90 km

Dislivello: 1.165 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: a sentimento

Cad media: 83

Temperatura: 1 - 7 gradi

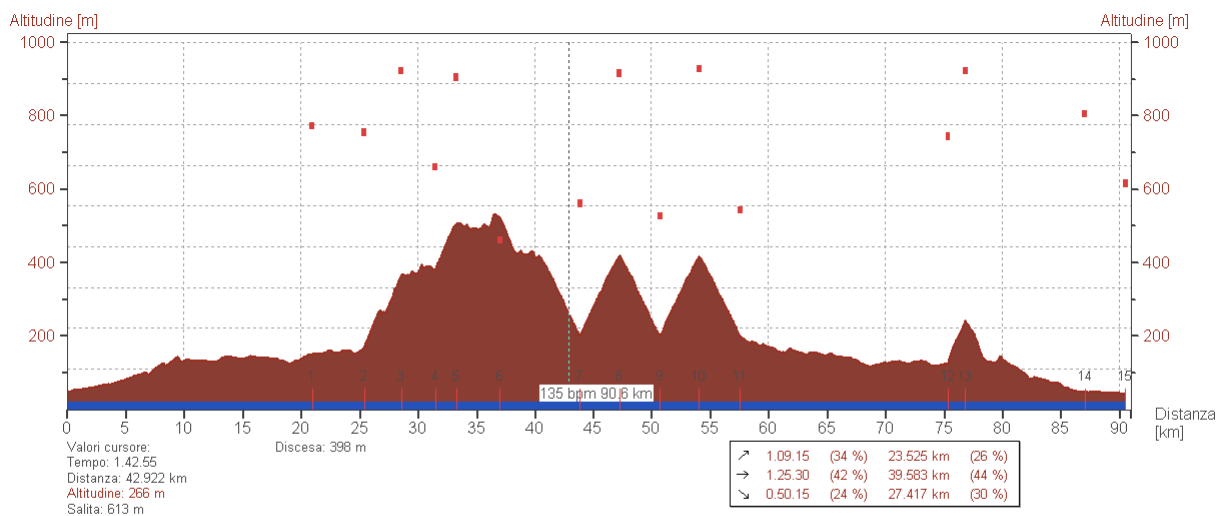
Note: freddo e ghiaccio subito e quindi per forza strade obbligate. Meglio alla fine. Iniziamo un po' presto con le giornate fredde.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 3. 3,205 km 6,1%, 10'50'', 285 watt
- 5. 1,817 km 6,8%, 6'14'', 284 watt
- 8. 3,349 km 6,4%, 10'50'', 293 watt
- 10. 3,353 km 6,3%, 10'35'', 296 watt
- 13. 1,472 km 7,6%, 5'05'', 301 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	27/11/2010	Frequenza cardiaca	135 / 168		
Esercizio	Libero	Ora	8.40.14	Velocità	— 26,7 / 46,8		
Sport	Ciclismo	Durata	3.25.07.1	Cadenza	— 83 / 108		
		Distanza	90.6 km	Potenza	— 221 / 490		
Nota				Salita	1165 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.25.05 (3.25.05 / 90.5 km)		