

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 4 novembre 2010

Km: 95 km

Dislivello: 1.480 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 2

Tipologia: a sentimento

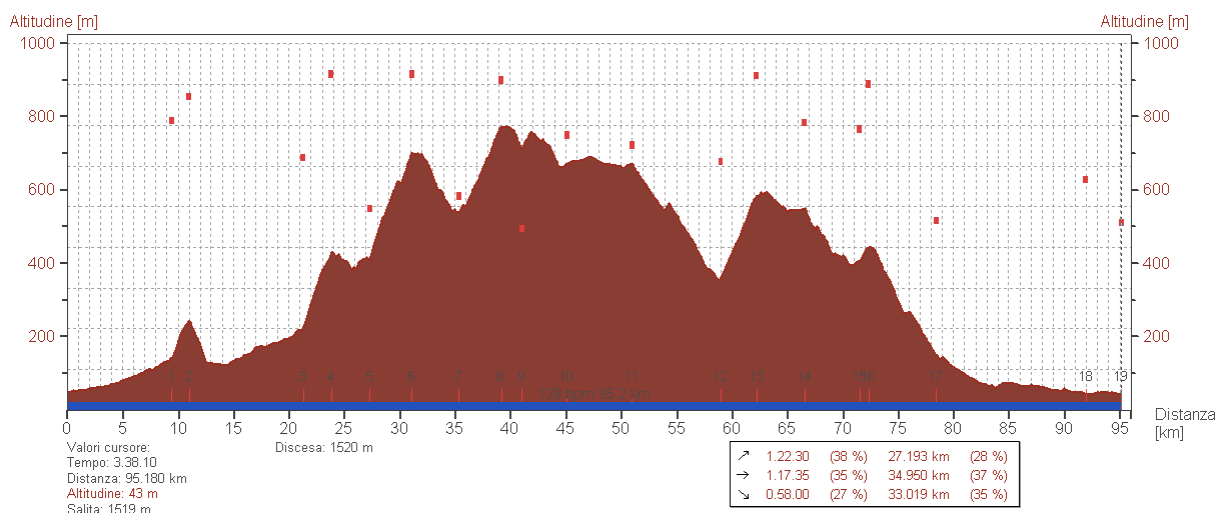
Cad media: 81

Temperatura: 13 - 19 gradi

Note: nebbia e umidità. Uscita dopo 4 giorni di rulli

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	1,561 km 6,3%, 5'04'', 294 watt
4.	2,549 km 8,2%, 9'21'', 307 watt
6.	3,821 km 7,6%, 13'33'', 303 watt
8.	3,814 km 6,1%, 12'12'', 281 watt
13.	3,252 km 6,9%, 11'17'', 289 watt



Utente	Alberto Pigozzi	Data	04/11/2010	Frequenza cardiaca	128 / 167		
Esercizio	Libero	Ora	9.38.11	Velocità	26,2 / 53,6		
Sport	Ciclismo	Durata	3.38.10.0	Cadenza	81 / 109		
		Distanza	95.2 km	Potenza	218 / 491		
Nota				Salita	1480 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.38.10 (3.38.10 / 95.2 km)		

Sabato 6 novembre 2010

Km: 93 km

Dislivello: 1.785 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 2

Tipologia: a sentimento

Cad media: 79

Temperatura: 11 - 18 gradi

Note: affaticamento nella parte centrale

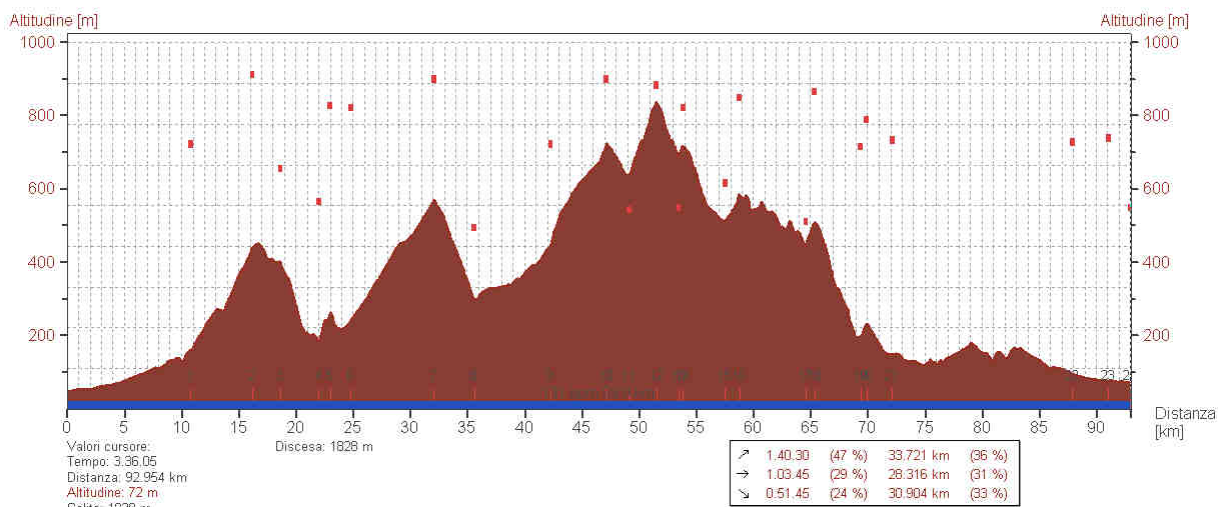
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,404 km 5,1%, 15'45'', 285 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.

- 5. 1,041 km 7,5%, 3'45'', 280 watt
- 7. 7,242 km 4,5%, 19'15'', 275 watt
- 10. 4,900 km 5,7%, 15'00'', 276 watt
- 12. 2,403 km 8,3%, 9'41'', 284 watt
- 16. 1,243 km 5,9%, n.d.
- 18. 0,773 km 7,9% n.d.
- 20. 0,555 km 6,5% n.d.



Utente	Alberto Pigozzi	Data	06/11/2010	Frequenza cardiaca	131 / 165		
Esercizio	Libero	Ora	8:18:28	Velocità	— 25,9 / 56,1		
Sport	Ciclismo	Durata	3:36:07.8	Cadenza	— 79 / 133		
		Distanza	93.0 km	Potenza	— 224 / 462		
Nota				Salita	1785 (-0.1%)		
				Selezione	0:00:00 - 3:36:05 (3:36:05 / 92.9 km)		

WWW.ALBEPIGO.COM

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.



WWW.ALBEPIGO.COM

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.



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.



Domenica 7 novembre 2010

Km: 98 km

Dislivello: 1.480mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 3

Tipologia: a sentimento

Cad media: 79

Temperatura: 9 - 15 gradi

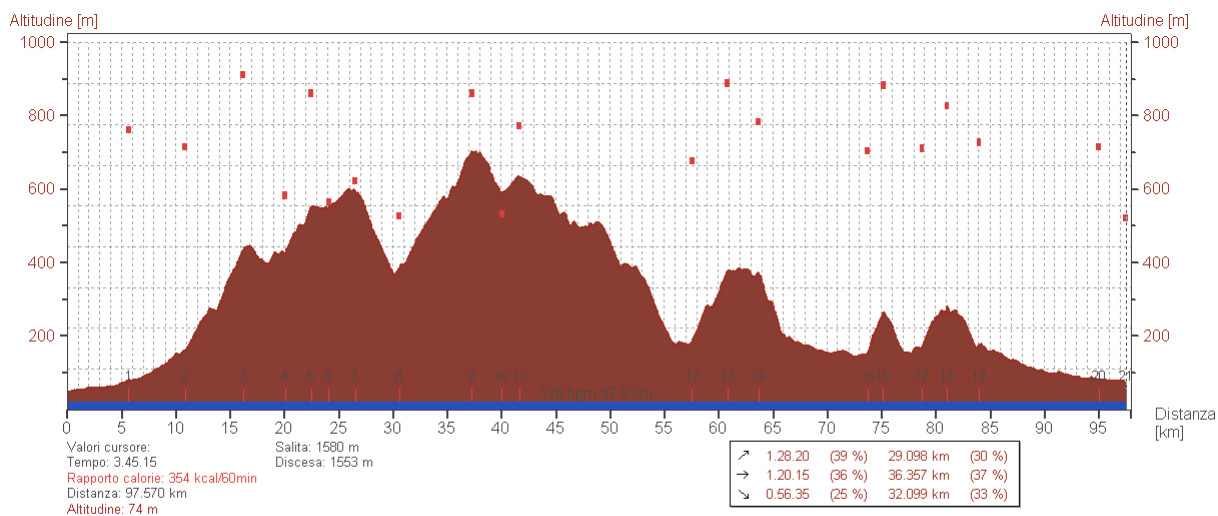
Note: nebbia umido sotto, vento forte in quota

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3.	5,340 km 5,1%, 15'55'', 282 watt
5.	2,391 km 5,2%, 7'25'', 267 watt
6.	6,694 km 4,8%, 20'27'', 257 watt
13.	3,226 km 6,0%, 10'50'', 280 watt
16.	1,443 km 7,6%, 5'10'', 299 watt
18.	2,315 km 4,9%, 6'43'', 271 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	07/11/2010	Frequenza cardiaca	126 / 165
Esercizio	Libero	Ora	8.18.41	Velocità	26,0 / 52,3
Sport	Ciclismo	Durata	3.45.19.7	Cadenza	79 / 139
		Distanza	97.6 km	Potenza	214 / 485
Nota				Salita	1480
				Selezione	0.00.00 - 3.45.15 (3.45.15 / 97.6 km)

Mercoledì 10 novembre 2010

Km: 60 km

Dislivello: 625 mt circa

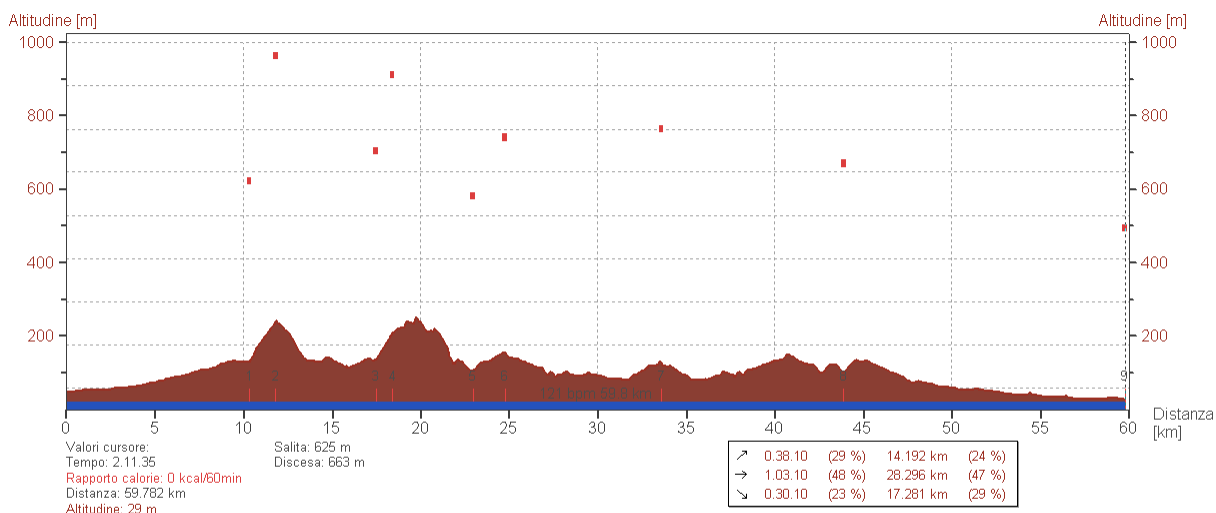
Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 1

Tipologia: a sentimento

Cad media: 83

Temperatura: 10 - 12 gradi

Note: rientro anticipato causa pioggia



Utente	Alberto Pigozzi	Data	10/11/2010	Frequenza cardiaca	121 / 164
Esercizio	Libero	Ora	9.39.03	Velocità	27,3 / 53,0
Sport	Ciclismo	Durata	2.11.36.8	Cadenza	83 / 120
		Distanza	59.8 km	Potenza	185 / 451
Nota				Salita	615 (-0.1%)
				Selezione	0.00.00 - 2.11.35 (2.11.35 / 59.8 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.

Giovedì 11 novembre 2010

Km: 80 km

Dislivello: 1.350 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 2

Tipologia: a sentimento

Cad media: 79

Temperatura: 10 - 14 gradi

Note: cambio bici. Iniziato ad usare il muletto invernale.

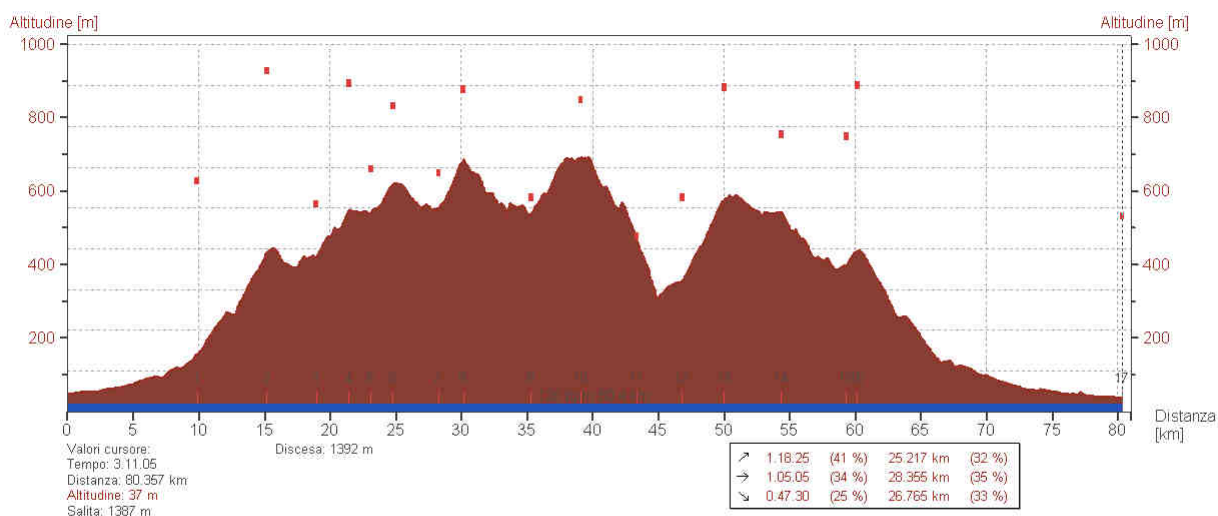


Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,305 km 5,2%, 15'50'', 266 watt
5.	2,446 km 5,2%, 7'40'', 250 watt
8.	1,868 km 6,9%, 6'44'', 264 watt
10.	3,792 km 4,1%, 10'55'', 243 watt
13.	3,225 km 6,9%, 11'30'', 268 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	11/11/2010	Frequenza cardiaca	126 / 167		
Esercizio	Libero	Ora	8:41.56	Velocità	25,3 / 52,5		
Sport	Ciclismo	Durata	3:11.09.9	Cadenza	79 / 112		
		Distanza	80.4 km	Potenza	201 / 515		
Nota:				Salita	1350 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3:11.05 (3:11.05 / 80.4 km)		

Sabato 13 novembre 2010

Km: 94 km

Dislivello: 1.800 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 2

Tipologia: a sentimento

Cad media: 79

Temperatura: 10 - 14 gradi

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 5,341 km 5,2%, 15'45'', 269 watt
- 4. 1,049 km 7,3%, 3'50'', 285 watt
- 6. 7,266 km 4,4%, 19'45'', 249 watt
- 8. 9,323 km 6,0%, 31'42'', 263 watt
- 11. 1,911 km 4,3%, 5'28'', 228 watt
- 13. 1,251 km 5,4%, 4'04'', 249 watt
- 15. 0,710 km 7,8%, 2'50'', 262 watt
- 17. 0,615 km 5,7%
- 20. 0,542 km 5,0%

WWW.ALBEPIGO.COM

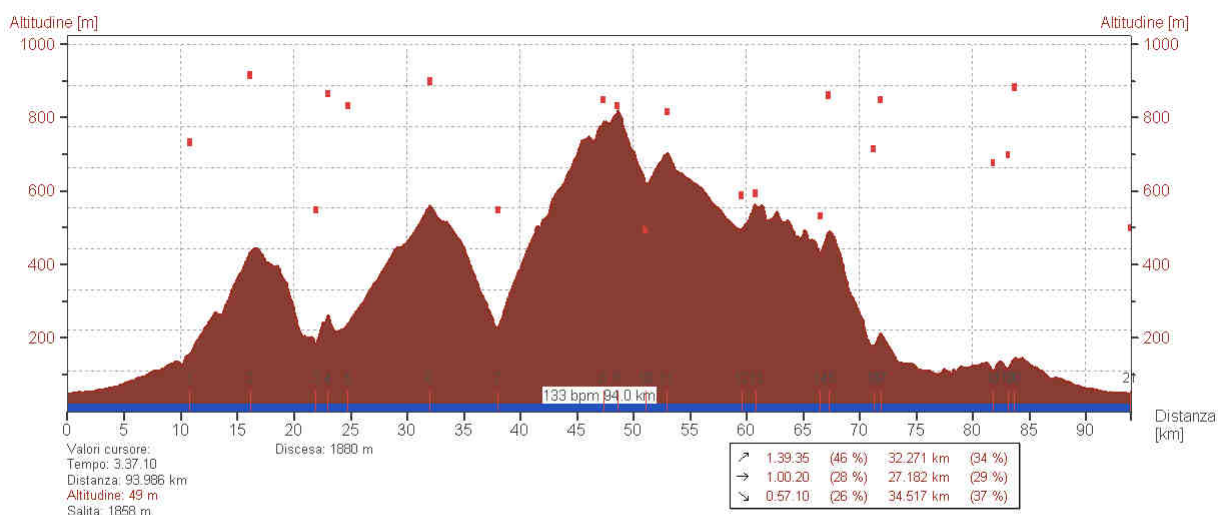
FORZA MASSICCI PEDALATORI

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.



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	13/11/2010	Frequenza cardiaca	133 / 167
Esercizio	Libero	Ora	8:25.49	Velocità	26,0 / 57,6
Sport	Ciclismo	Durata	3:37.10.6	Cadenza	79 / 107
		Distanza	94.0 km	Potenza	212 / 452
Nota				Salita	1800 (-0.1%)
				Selezione	0:00.00 - 3:37.10 (3:37.10 / 94.0 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.

Domenica 14 novembre 2010

Km: 97 km

Dislivello: 1.5500 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 2

Tipologia: a sentimento

Cad media: 80

Temperatura: 9 - 19 gradi

Note: nebbia ai piani bassi



Sole in alto

WWW.ALBEPIGO.COM

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.



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.

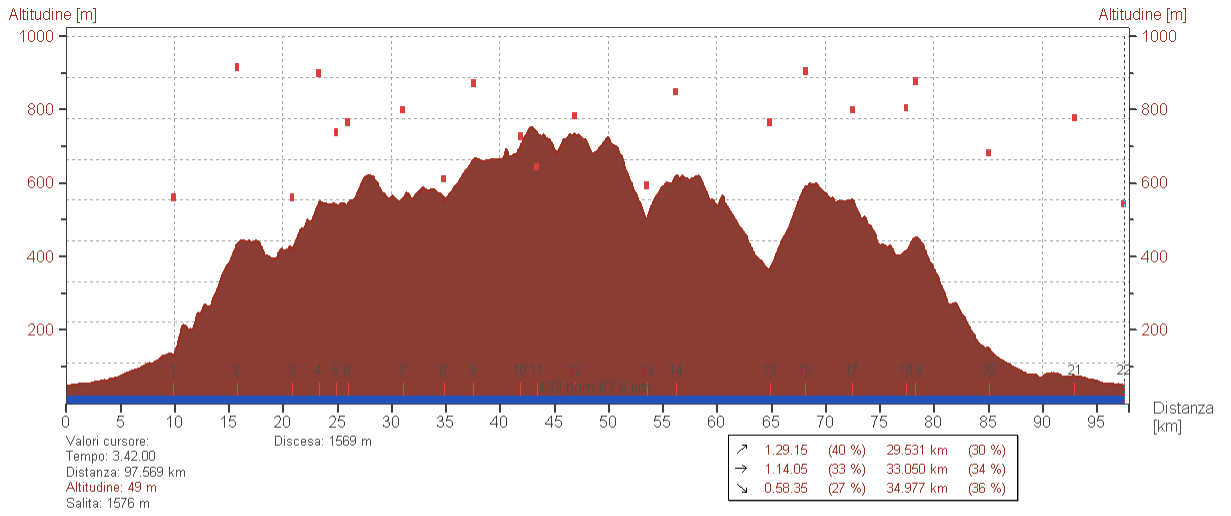


Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,877 km 5,2%, 18'32'', 263 watt (77 cad)
4.	2,458 km 5,2%, 7'30'', 266 watt (81 c.)
9.	2,713 km 4,3%, 7'17'', 243 watt (82 c.)
14.	2,700 km 4,3%, 8'00'', 262 watt (75 c.)
16.	3,264 km 6,8%, 11'30'', 273 watt (78 c.)

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	14/11/2010	Frequenza cardiaca	132 / 168		
Esercizio	Libero	Ora	8.26.57	Velocità	26,4 / 55,1		
Sport	Ciclismo	Durata	3.42.00.4	Cadenza	80 / 107		
		Distanza	97.6 km	Potenza	210 / 483		
Nota				Salita	1535		
				Selezione	0.00.00 - 3.42.00 (3.42.00 / 97.6 km)		