

## 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 2 ottobre 2010

Km: 103 km

Dislivello: 1.700 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 1 <sup>1</sup>

Tipologia: lungo con tratti in potenza critica

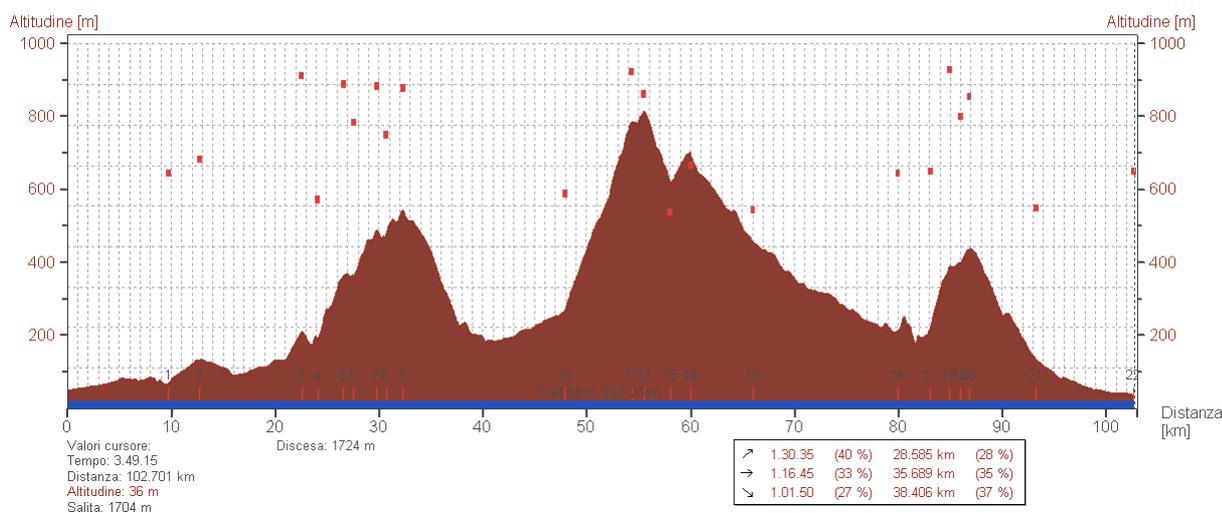
Cad media 81

Temperatura 13 – 19 gradi

Note: bene fino alla 3a salita

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

5.	2,477 km	7,2%	8'51''	294 watt
7.	2,195 km	5,6%	6'58''	284 watt
11.	6,460 km	8%	25'14''	288 watt
12.	1,174 km	2,3%	3'04''	222 watt
14.	1,965 km	3,7%	5'44''	233 watt
18.	1,871 km	9,5%	7'48''	293 watt



Domenica 3 ottobre 2010

Km: 96 km

Dislivello: 1.370 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 3

Tipologia: uscita lunga senza strafare

Cad media 80

Temperatura 14 – 22 gradi

Note: oggi è stata lunga

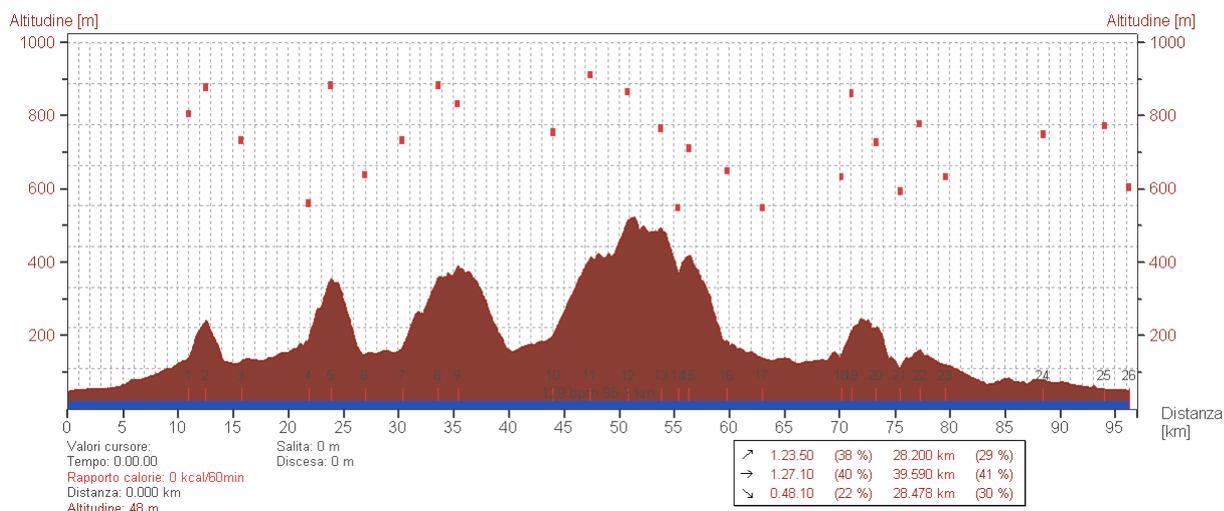
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

<sup>1</sup> Recupero: 1. recupero completo, 2. recupero parziale 3. recupero incompleto

## 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. 1,562 km 6,3%, 5'08'', 296 watt
- 5. 2,035 km 8,3%, 8'25'', 286 watt
- 8. 3,244 km 5,9%, 10'50'', 283 watt
- 11. 3,358 km 6,3%, 10'40'', 298 watt
- 15. 0,975 km 4,7%
- 19. 0,922 km 7,4%
- 22. 1,752 km 2,7%



Mercoledì 6 ottobre 2010

Km: 78 km

Dislivello: 1.180 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 1

Tipologia: variazioni di ritmo

Cad media 82

Temperatura 17 – 24 gradi

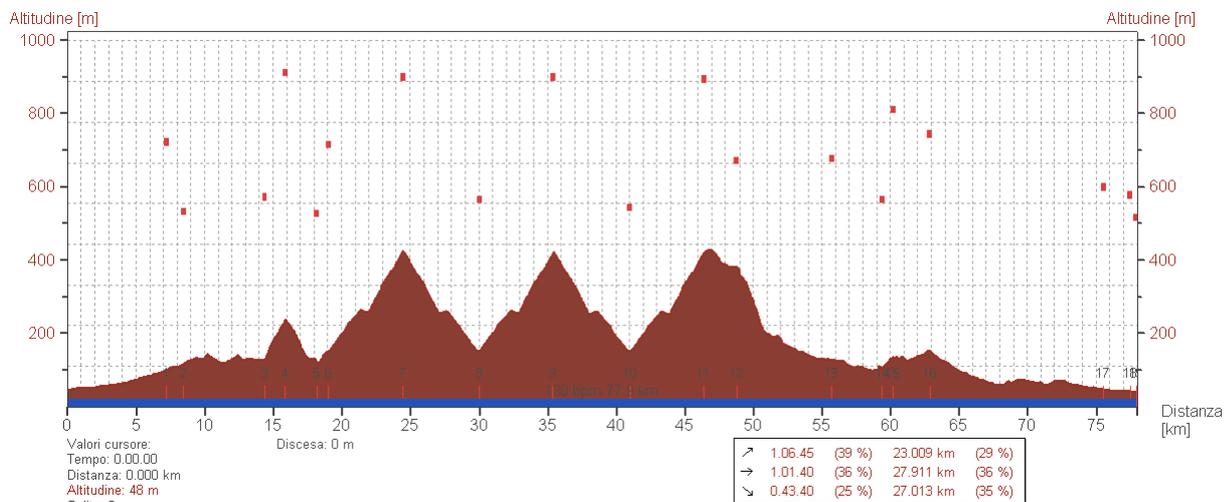
Note: bella giornata. Brutte sensazioni all'inizio, meglio dalla 3° salita in poi.

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 4. 1,487 km 7,3%, 5'00'', 296 watt
- 7. 5,417 km 5,0%, 15'31'', 282 watt
- 8. 5,400 km 5,0%, 15'31'', 286 watt
- 11. 5,400 km 5,0%, 15'26'', 291 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.



Giovedì 7 ottobre 2010

Km: 81 km

Dislivello: 1.450 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 2

Tipologia: ritmo costante senza esagerare

Cad media 78

Temperatura 16 – 22 gradi

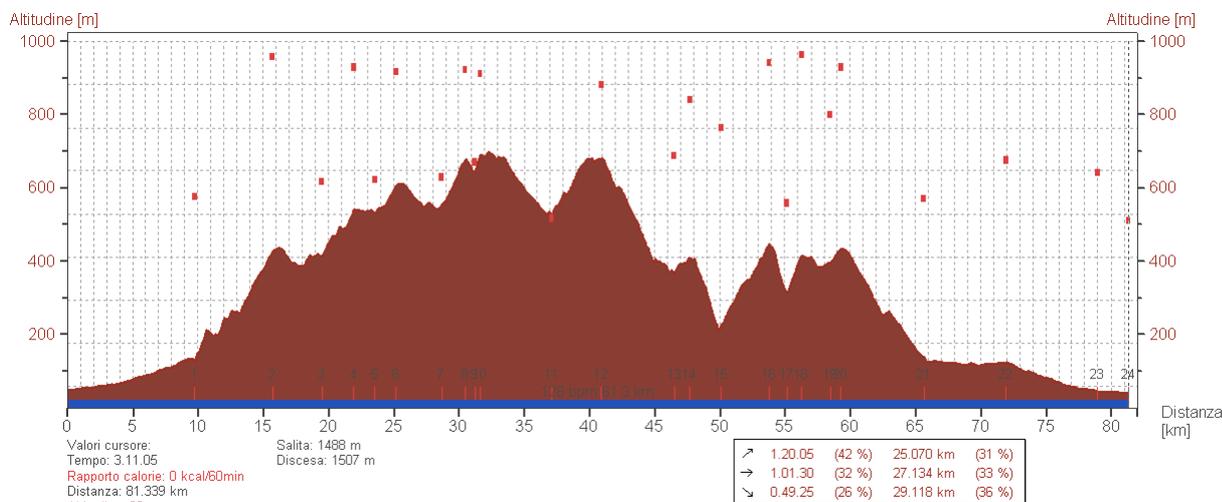
Note: niente di particolare

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 2. 5,954 km 5,0%, 18'10'', 293 watt
- 4. 2,492 km 5,1%, 7'33'', 284 watt
- 6. 1,633 km 4,5%, 4'40'', 259 watt
- 8. 1,807 km 6,8%, 6'37'', 285 watt
- 10. 0,415 km 10,6%, 1'57'', 289 watt
- 12. 3,798 km 4%, n.d.
- 16. 3,690 km 6% 12'06'' n.d.
- 18. 1,093 km 9,1% 4'20'', 308 watt
- 20. 0,829 km 4,3%, n.d.

## 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.



Sabato 9 ottobre 2010

Km: 97 km

Dislivello: 1.400 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 2<sup>2</sup>

Tipologia: lungo con tratti in potenza critica

Cad media: 79

Temperatura 10 – 18 gradi

Note: le temperature iniziano a scendere. Al mattino fa veramente fresco.

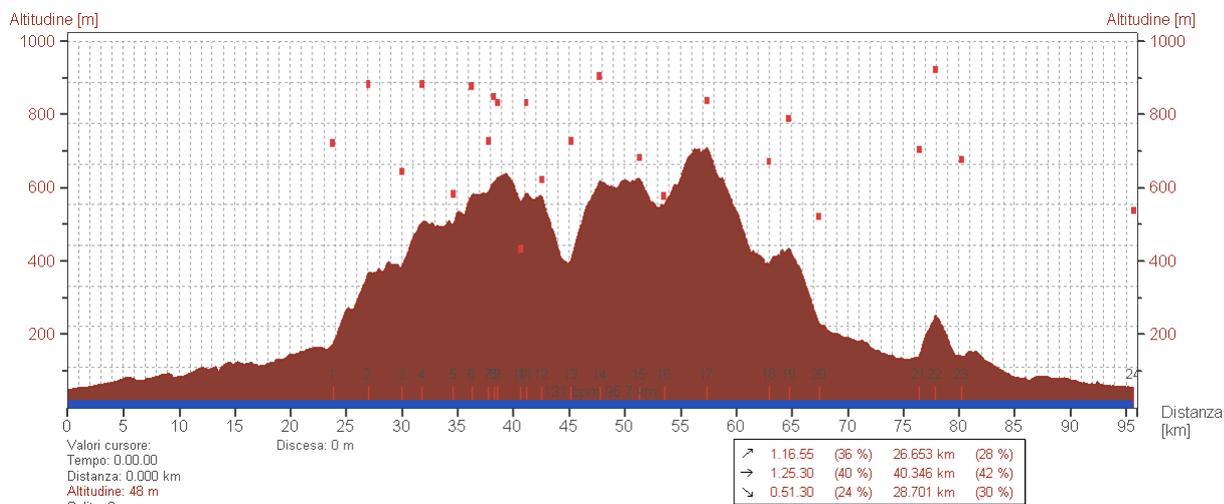
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- |     |          |      |         |          |
|-----|----------|------|---------|----------|
| 2.  | 3,194 km | 6,2% | 10'10'' | 302 watt |
| 4.  | 1,800 km | 6,8% | 6'00''  | 294 watt |
| 6.  | 1,625 km | 4,9% | 5'01''  | 267 watt |
| 14. | 2,574 km | 8,4% | 9'53''  | 293 watt |
| 17. | 3,850 km | 4,1% | 10'30'' | 267 watt |
| 22. | 1,470 km | 7,6% | 4'59''  | 314 watt |

<sup>2</sup> Recupero: 1. recupero completo, 2. recupero parziale 3. recupero incompleto

## 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.



Domenica 10 ottobre 2010

Km: 101 km

Dislivello: 1.618 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 3

Tipologia: uscita lunga

Cad media 80

Temperatura 8 – 18 gradi

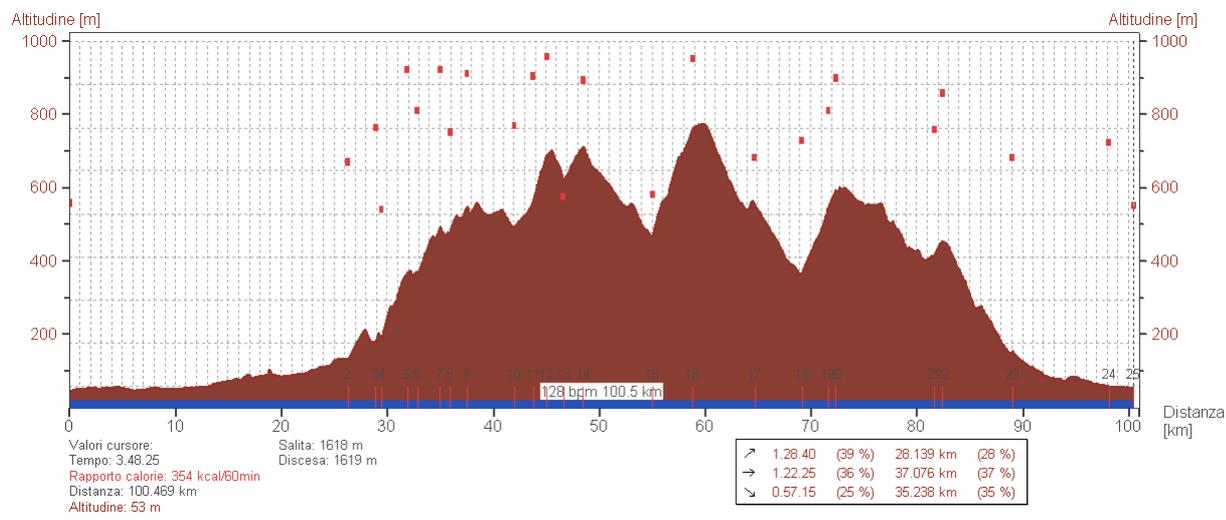
Note: freddino subito

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

5.	2,447 km	7,2%	8'44''	295 watt
7.	2,154 km	5,8%	7'14''	281 watt
9.	1,616 km	4,3%	4'26''	271 watt
11.	1,802 km	3,7%	4'33''	243 watt
12.	1,270 km	9,8%	5'26''	303 watt
14.	1,913 km	4,4%	5'11''	250 watt
16.	3,817 km	7,7%	14'32''	284 watt
19 +20.	3,194 km	6,6%	11'30''	284 watt
22.	0,788 km	4,7%	2'11''	250 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.



Martedì 12 ottobre 2010

Km: 83 km

Dislivello: 1.035 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 1

Tipologia: uscita tranquilla

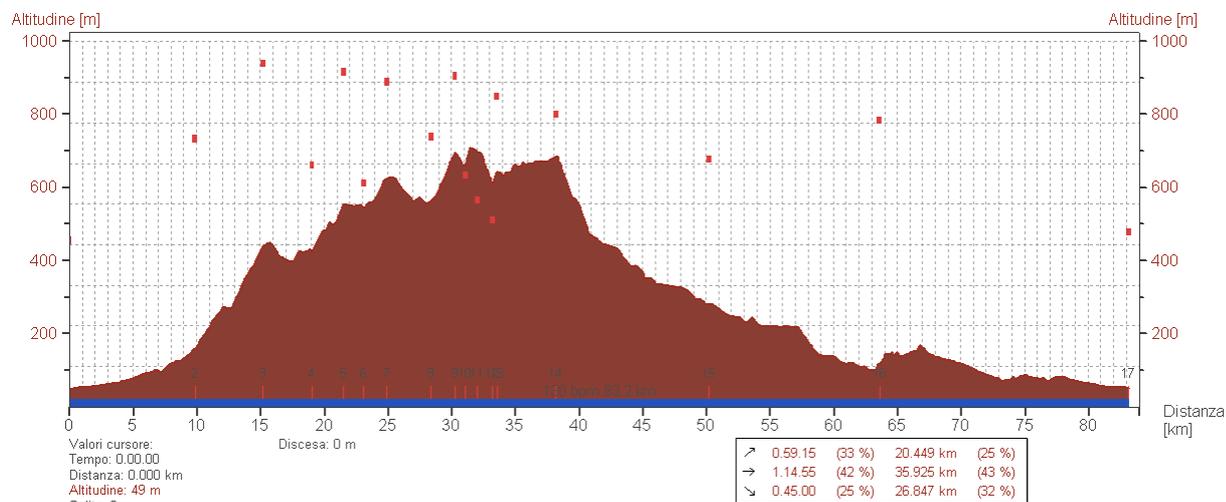
Cad media 82

Temperatura 7 – 17 gradi

Note: freddino subito

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- |    |          |      |         |          |
|----|----------|------|---------|----------|
| 3. | 5,362 km | 5,2% | 15'13'' | 299 watt |
| 5. | 2,492 km | 5,1% | 7'25''  | 274 watt |
| 7. | 1,807 km | 4,4% | 4'50''  | 268 watt |
| 9. | 1,893 km | 6,9% | 6'28''  | 290 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.**

Giovedì 14 ottobre 2010

Km: 80 km

Dislivello: 1.435 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 2

Tipologia: uscita senza forzare

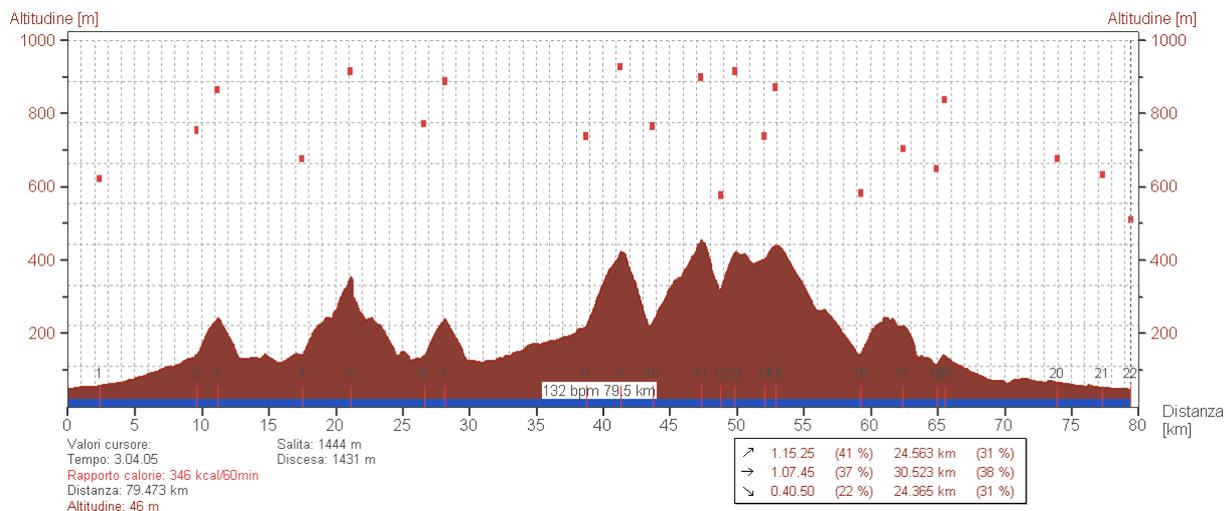
Cad media: 80

Temperatura: 9 – 18 gradi

Note: freddino subito

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3.	1,561 km 6,2%, 5', 303 watt
5.	3,593 km 5,9%, 11'20'', 291 watt
7.	1,561 km 6,2%, 4'59'', 298 watt
9.	2,550 km 8,0%, 9'18'', 302 watt
11.	3,645 km 6,1%, 11'45'', 285 watt
13.	1,057 km 9,7%, 4'14'', 310 watt



Sabato 16 ottobre 2010

Km: 100 km

Dislivello: 1.585 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 2/3

Tipologia: quello che viene date le condizioni

Cad media: 81

Temperatura: 9 – 14 gradi

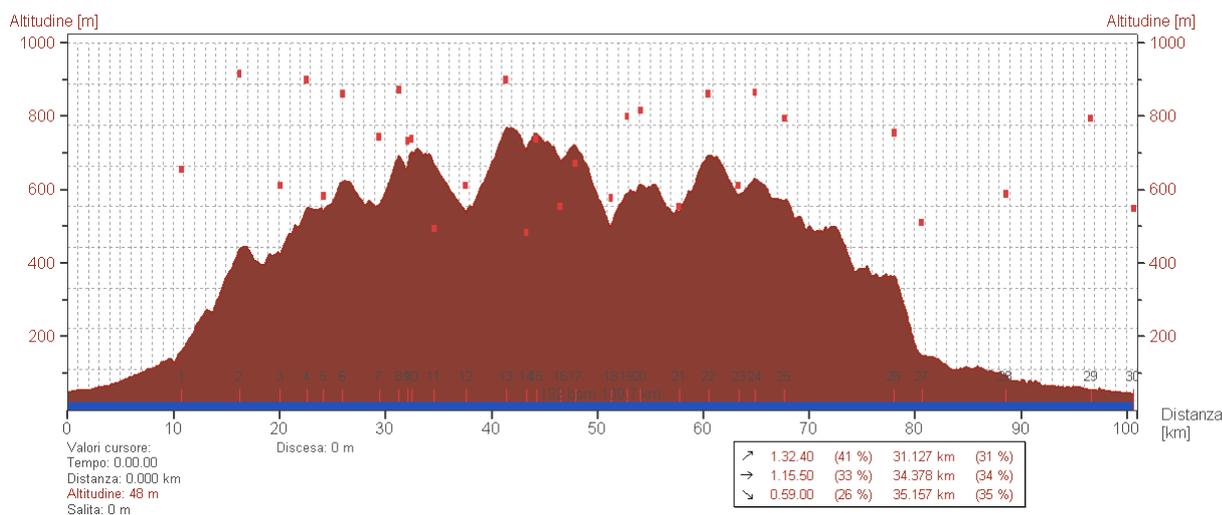
Note: tipica giornata autunnale.

## 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.	5,432 km 5,1%, 15'40'', 288 watt
4.	2,490 km 5,1%, 7'35'', 277 watt
6.	1,800 km 4,4%, 5'00'', 259 watt
8.	1,850 km 7,1%, 6'30'', 279 watt
13.	3,841 km 6,0%, 12'29'', 282 watt
15.	0,957 km 4,6%
17.	1,391 km, 2,9%
19.	1,525 km 5,8%, 5'17'', 259 watt
22.	2,776 km, 5,6%, 8'50'', 271 watt
28.	8 km, 14'17'', 235 watt
29.	8 km, 14'10'', 256 watt



Mercoledì 20 ottobre 2010

Km: 88 km

Dislivello: 1.300 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 2/3

Tipologia: quello che viene date le condizioni

Cad media: 81

Temperatura: 10 – 16 gradi

Note:

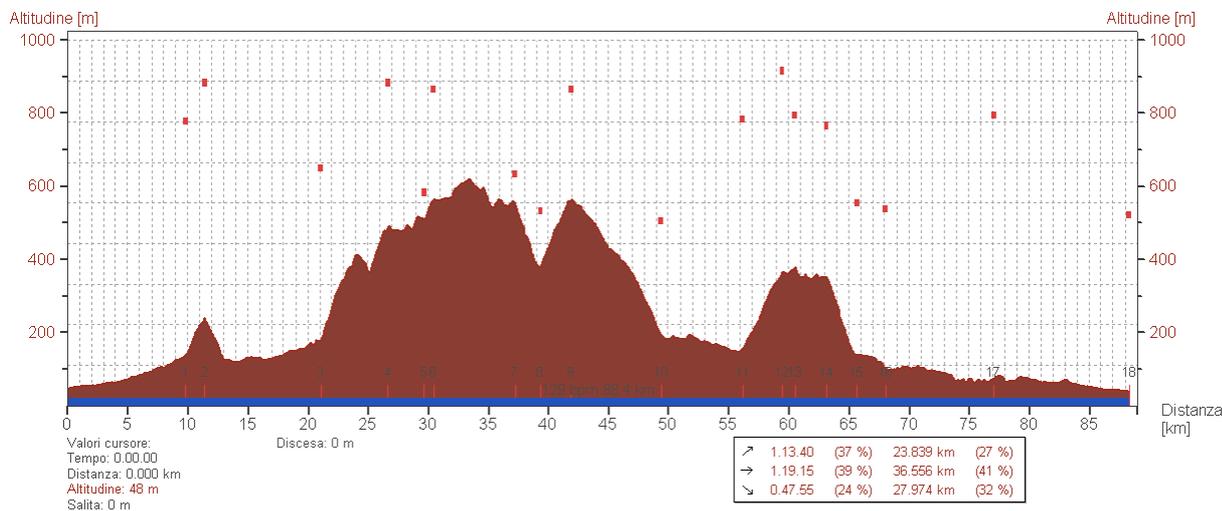
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2.	5,432 km 5,1%, 15'40'', 288 watt
4.	2,490 km 5,1%, 7'35'', 277 watt
6.	1,800 km 4,4%, 5'00'', 259 watt
2.	1,569 km 6,2%, 5'00'', 298 watt
4.	5,569 km 5,5%, 18'44'', 283 watt
9.	2,584 km 7,1%, 9'37'', 276 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.**

12. 3,280 km, 6,3%, 10'30'', 287 watt.



Venerdì 22 ottobre 2010

Km: 87 km

Dislivello: 1.500 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 2

Tipologia: quello che viene date le condizioni

Cad media: 80

Temperatura: 6 – 13 gradi

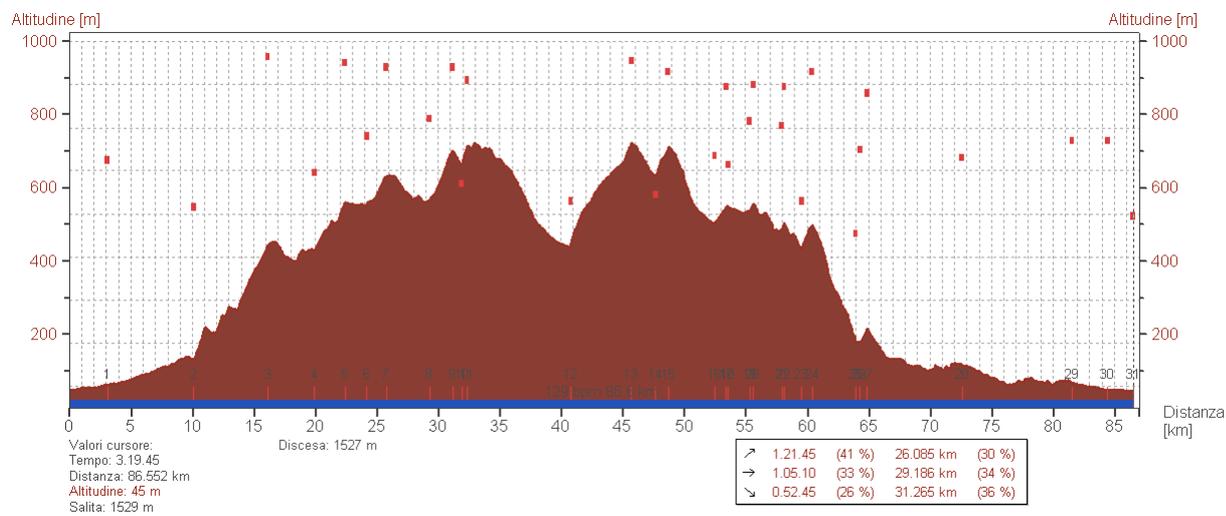
Note: brutta giornata

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 3. 6,023 km 5,1%, 18'18'', 280 watt
- 5. 2,474 km 5,2%, 7'24'', 276 watt
- 7. 1,648 km 4,5%, 4'25'', 268 watt
- 9. 1,873 km 7,0%, 6'37'', 279 watt
- 13. 4,961 km 5,6%, 15'42'', 269 watt
- 15. 1,031 km 7,6%, 3'48'', 282 watt
- 17. 0,958 km 4,5%, n.d.
- 24. 0,836 km 7,4%, 285 watt
- 27. 0,545 km 6,2%, n.d.

## 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 23 ottobre 2010

Km: 110 km

Dislivello: 703 mt circa

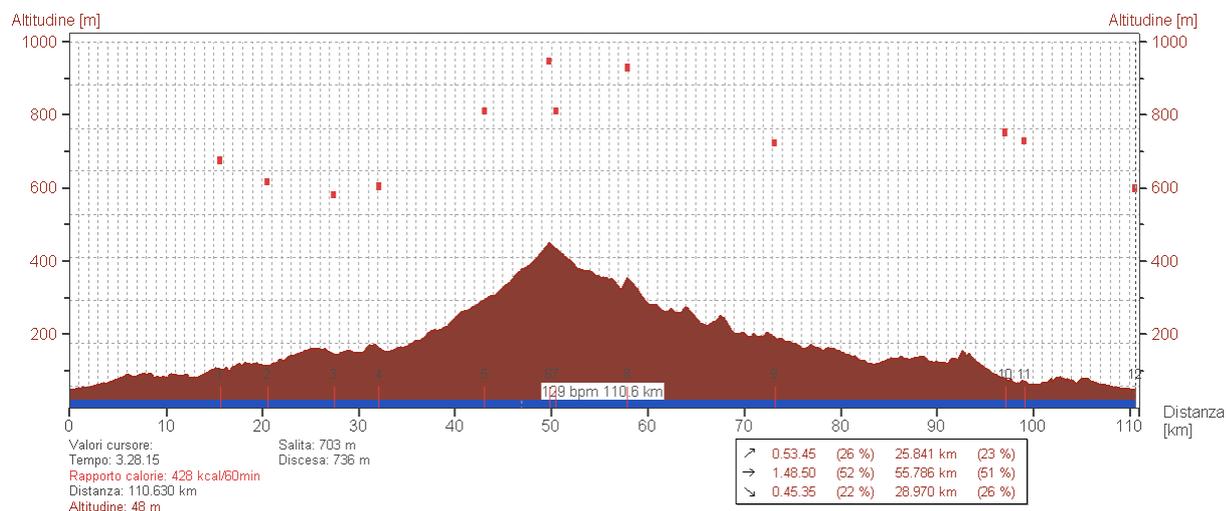
Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 2

Tipologia:

Cad media: 80

Temperatura: 10 – 14 gradi

Note:



Domenica 24 ottobre 2010

Km: 100 km

Dislivello: 1.500 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 3

Tipologia: ritmo costante per finire il giro

Cad media: 80

Temperatura: 9 – 12 gradi

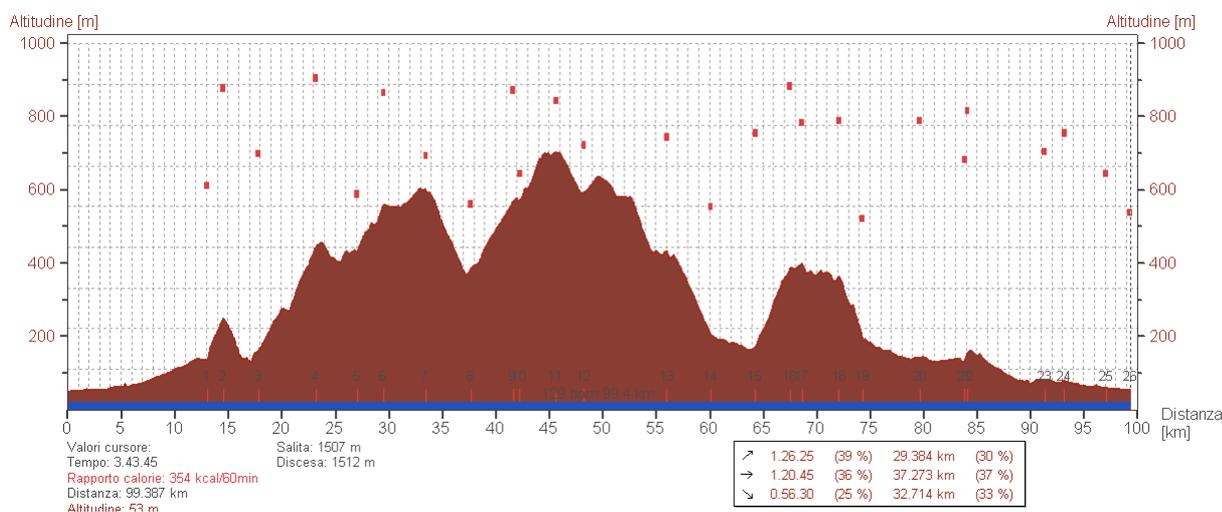
Note: nebbia e gambe belle dure

## 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.	1,483 km 7,6%, 5'10'', 303 watt
4.	5,324 km 5,2%, 15'55'', 279 watt
6.	2,451 km 5,1%, 7'40'', 263 watt
9.	3,967 km 4,6%, 11'35'', 262 watt
11.	3,388 km 3,8%, 9'02'', 276 watt
16.	3,230 km 6,5%, 10'40'', 279 watt



Mercoledì 27 ottobre 2010

Km: 82 km

Dislivello: 1.400 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 1

Tipologia: a sentimento

Cad media: 81

Temperatura: 5 – 12 gradi

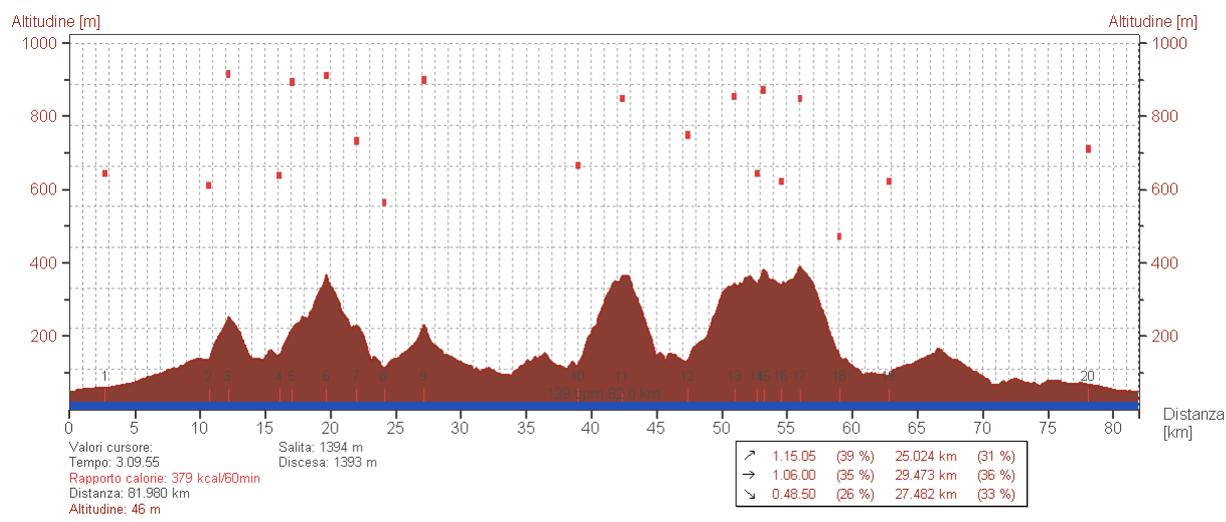
Note: inizio molto freddo

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3.	1,495 km 7,5%, 5'03'', 323 watt
5.	0,958 km 7,4%, 3'18'', 309 watt
6.	2,657 km 5,4%, 8'33'', 283 watt
9.	3,013 km 3,8%, 7'47'', 263 watt
11.	3,397 km 7,2%, 11'54'', 296 watt
13.	3,575 km 5,8%, 11'05'', 279 watt
15.	0,462 km 8,2%, n.s.
17.	1,454 km 3,4%, n.s.

## 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 28 ottobre 2010

Km: 83 km

Dislivello: 1.573 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 2

Tipologia: a sentimento

Cad media: 80

Temperatura: 6 – 12 gradi

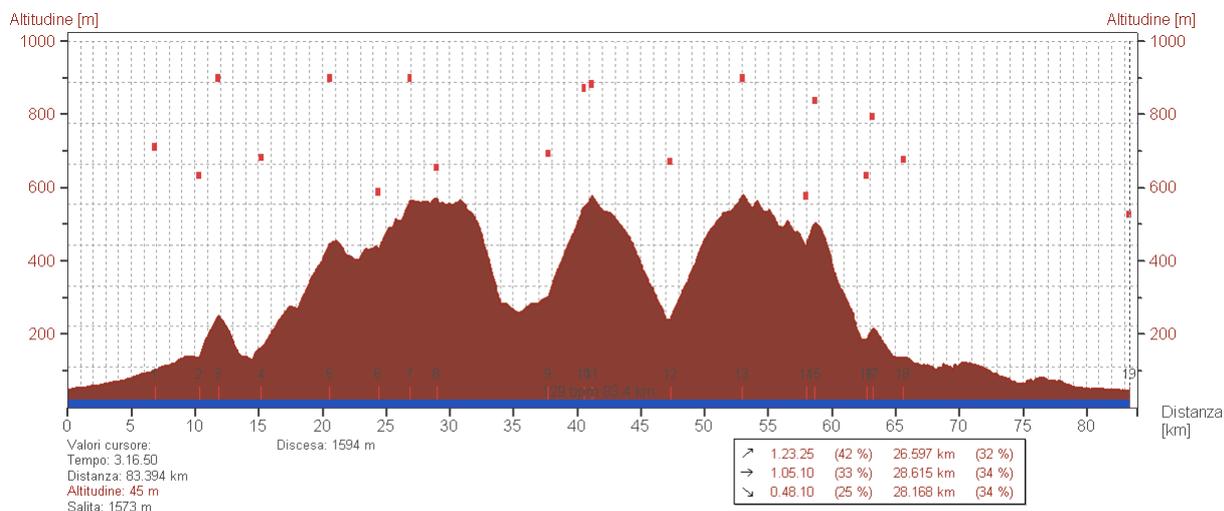
Note: sensazioni discrete

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

3.	1,461 km	7,5%	5'02''	323 watt
5.	5,386 km	5,2%	15'40''	282 watt
7.	2,462 km	5,3%	7'22''	287 watt
10 + 11.	3,424 km	8,5%	12'45''	297 watt
13.	5,665 km	5,9%	17'24''	283 watt
15.	0,688 km	8,4%	n.s.	
17.	0,513 km	5,9%	n.s.	

**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	28/10/2010	Frequenza cardiaca	129 / 166
Esercizio	Libero	Ora	9.03.39	Velocità	25,4 / 53,6
Sport	Ciclismo	Durata	3.16.54.1	Cadenza	80 / 109
Nota		Distanza	83.4 km	Potenza	224 / 443
				Salita	1515 (-0.1%)
				Selezione	0.00.00 - 3.16.50 (3.16.50 / 83.4 km)

Sabato 30 ottobre 2010

Km: 92 km

Dislivello: 1.610 mt circa

Recupero allenamenti precedenti: sensazione valore 2

Tipologia: a sentimento

Cad media: 79

Temperatura: 6 – 12 gradi

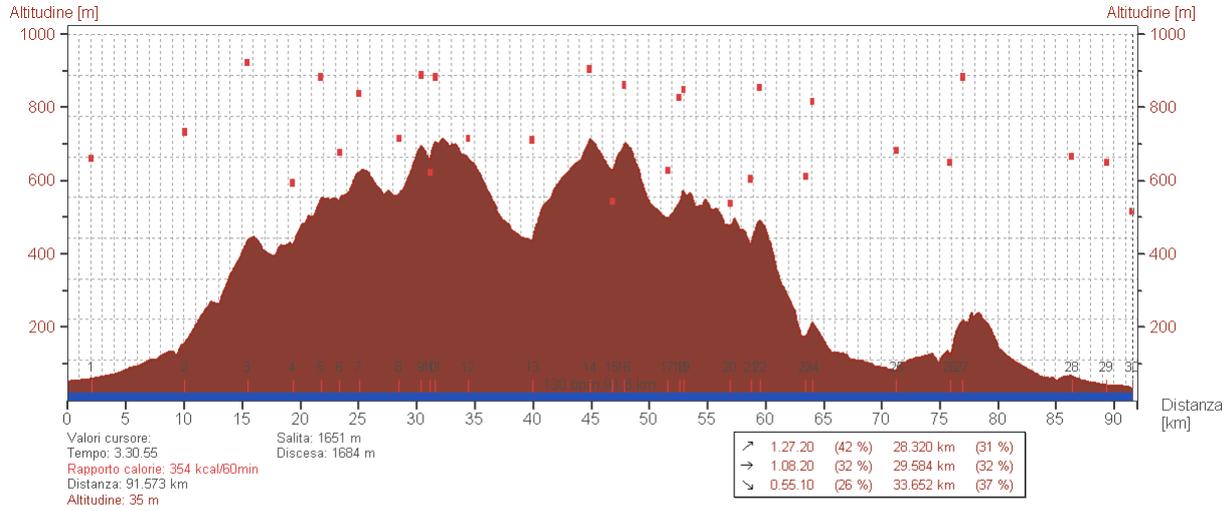
Note: niente di che

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

- 3. 5,417 km 5,1%, 15'42'', 291 watt
- 5. 2,445 km 5,2%, 7'28'', 274 watt
- 7. 1,671 km 4,5%, 4'46'', 259 watt
- 9. 1,885 km 6,9%, 6'31'', 290 watt
- 14. 4,943 km 5,6%, 14'49'', 280 watt
- 16. 1,015 km 7,2%, 3'49'', 281 watt
- 18+19. 1,415 km 6,5%
- 22. 0,805 km 7,8%
- 24. 0,547 km 6,0%
- 27. 1,092 km, 8,4%

## 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	30/10/2010	Frequenza cardiaca	130 / 167		
Esercizio	Libero	Ora	8.26.54	Velocità	—	26,4 / 52,0	
Sport	Ciclismo	Durata	3.30.58.5	Cadenza	—	79 / 105	
		Distanza	91.6 km	Potenza	—	218 / 468	
Nota				Salita	1610 (-0.1%)		
				Selezione	0.00.00 - 3.30.55 (3.30.55 / 91.6 km)		