

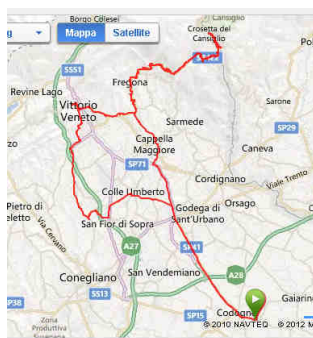
## FORZA MASSICCI PEDALATORI

**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.**

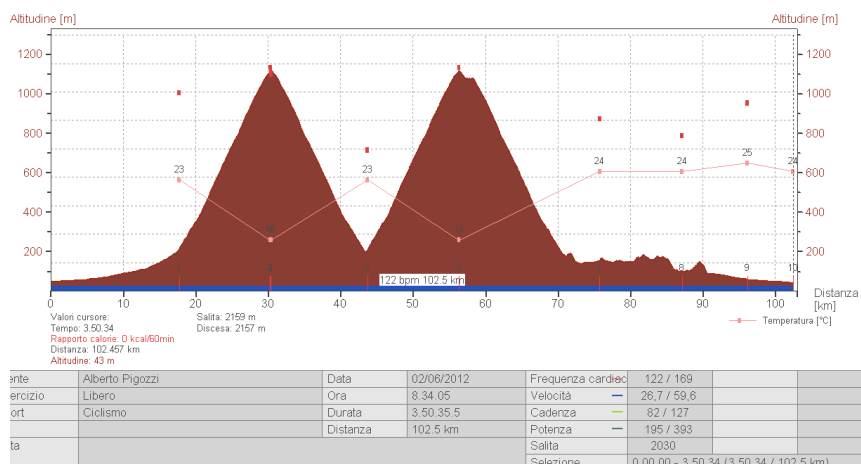
Con il mese di giugno inizia il periodo di competizione che terminerà ad fine luglio; l'obiettivo è quello di continuare a sollecitare i valori Z4 e Vo2Max cercando tuttavia di ottimizzare le uscite di modo da favorire il recupero e la rigenerazione.

### Sabato 2 giugno 2012

Km: 103 km  
Dislivello: 2.035 mt circa  
Recupero: sensazione valore 2  
Tipologia: Variazioni ritmo z3/z5  
Cad media: 82 Potenza media: 195  
Temperatura: 23 min 25 max  
Note: bassa pressione e molta umidità  
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

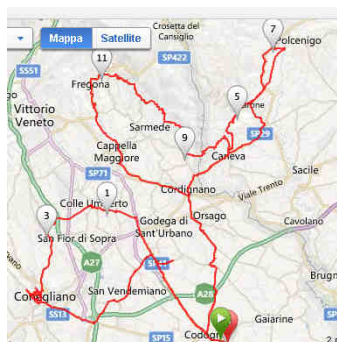


2. Fregona – Cansiglio 12,640 km, 7,2%, 43'30'', 17,5 km/h, 81 cad, 250 watt  
2. Fregona – Cansiglio 12,640 km, 7,2%, 43'31'', 17,5 km/h, 79 cad, 249 watt



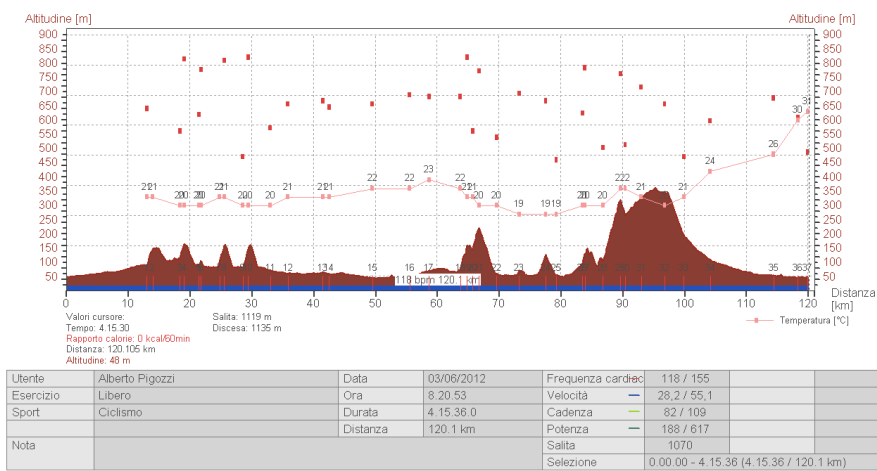
### Domenica 3 giugno 2012

Km: 120 km  
Dislivello: 1.070 mt circa  
Recupero: sensazione valore 3  
Tipologia: tranquilla / Z3  
Cad media: 82 Potenza norm: 188  
Temperatura: 21 min 31 max  
Note: pioggia a tratti. Molto stanco.  
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.**



**Martedì 5 giugno 2012**

Km: 78 km

Dislivello: 1.470 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

Tipologia: SWPT

Cad media: 79 Potenza norm: 201

Temperatura: 11 min 22 max

Note: stanco

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

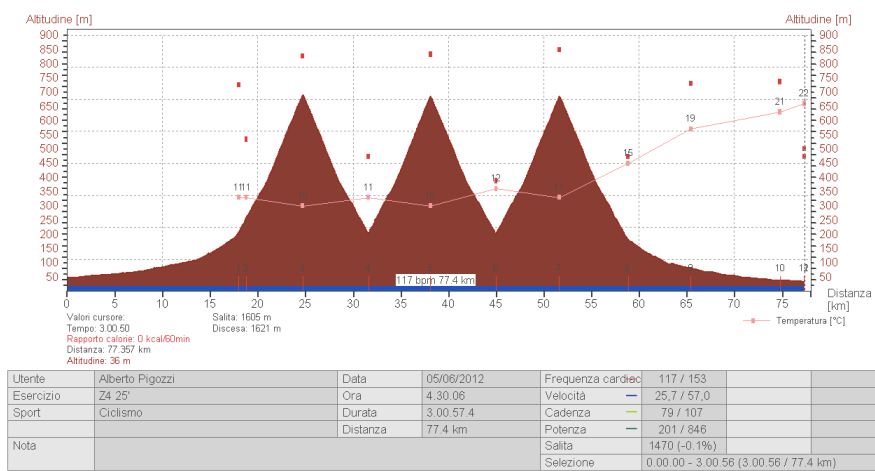
2.3. Fratte – Cansiglio 25’ 6,670 km, 7,2%, 25’13’’, 15,8 km/h, 79 cad, 238 watt

5. Fratte – Cansiglio 25’ 6,475 km, 7,4%, 24’51’’, 15,6 km/h, 74 cad, 235 watt

7. Fratte – Cansiglio 25’ 6,641 km, 7,2%, 24’51’’, 16,0 km/h, 75 cad, 243 watt

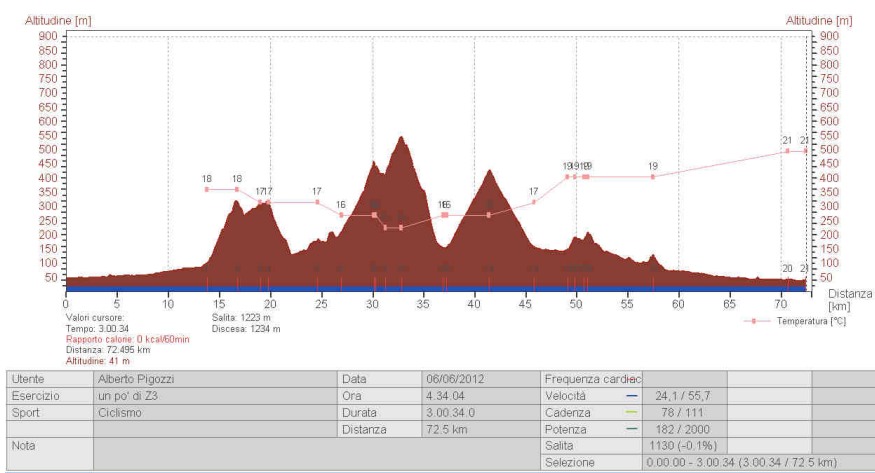
**FORZA MASSICCI PEDALATORI**

**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.**



**Mercoledì 6 giugno 2012**

Km: 73 km  
 Dislivello: 1.130 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 3  
 Tipologia: uscita tranquilla  
 Cad media: 78 Potenza norm: 182  
 Temperatura: 15min 21 max  
 Note: molto stanco  
 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.

Giovedì 7 giugno 2012

Km: 83 km

Dislivello: 1.455 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

Tipologia: CP 10'

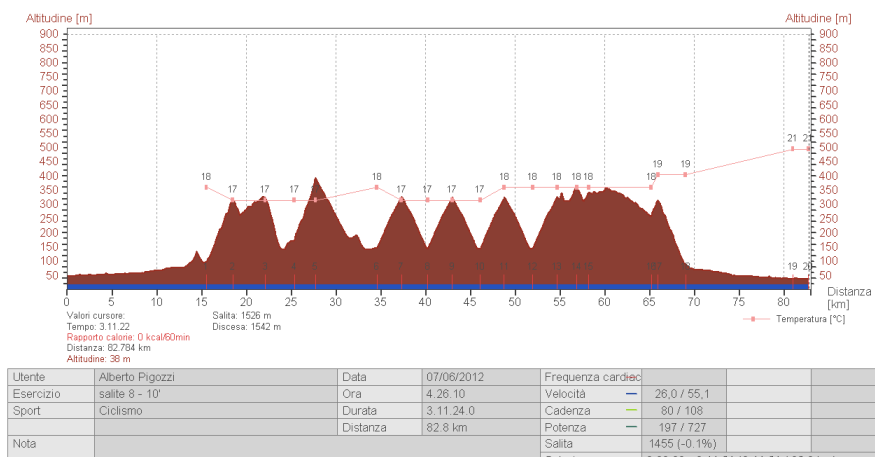
Cad media: 78 Potenza norm: 182

Temperatura: 17 min 22 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Villa – Rugolo	2,941 km, 7,3%, 10'42'', 16,5 km/h, 76 cad, 257 watt
5. Osigo	2,371 km, 9,3%, 9'39'', 14,7 km/h, 73 cad, 261 watt
7. Coste	2,718 km, 6,5%, 8'47'', 18,6 km/h, 78 cad, 267 watt
9. Coste	2,704 km, 6,5%, 8'50'', 18,3 km/h, 79 cad, 263 watt
11. Coste	2,689 km, 6,5%, 8'43'', 18,5 km/h, 78 cad, 265 watt
13. Coste	2,725 km, 6,6%, 8'41'', 18,8 km/h, 79 cad, 264 watt



Venerdì 8 giugno 2012

Km: 77 km

Dislivello: 635 mt circa

Recupero: sensazione valore 3

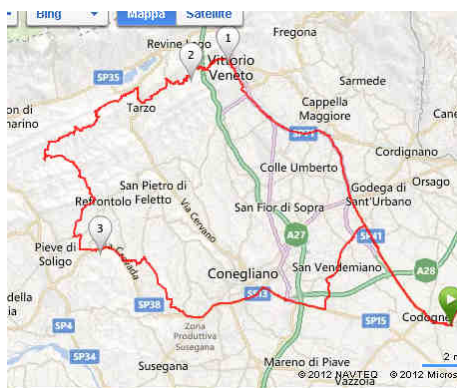
Tipologia: tranquilla

Cad media: 83 Potenza norm: 166

Temperatura: 17 min 24 max

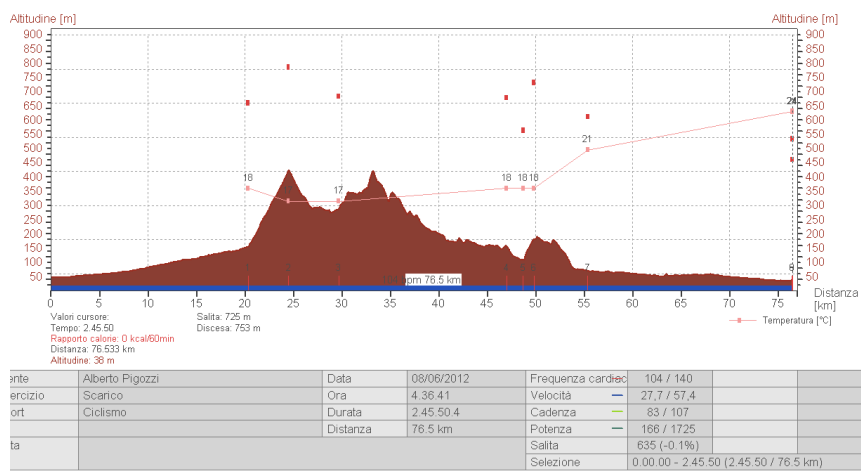
Note:

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.**



**Sabato 9 giugno 2012**

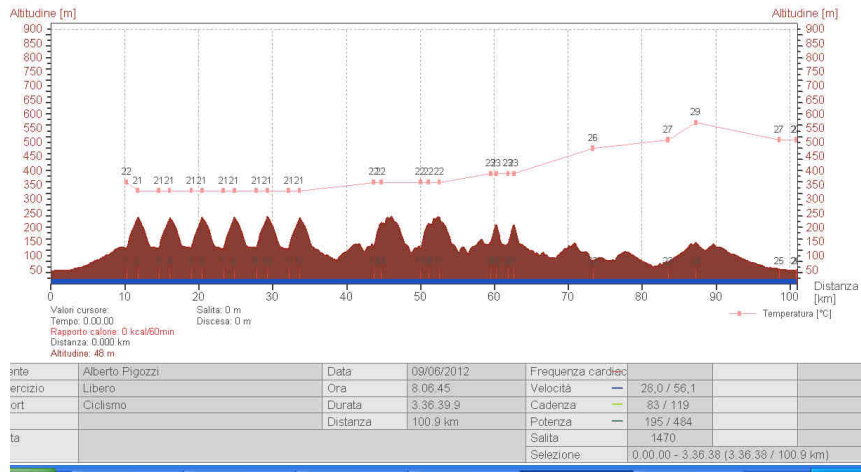
Km: 101 km  
 Dislivello: 1.470 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 1  
 Tipologia: CP 5'  
 Cad media: 83 Potenza norm: 195  
 Temperatura: 21 min 27 max  
 Note: week end a Reggio, dopo 2 mesi!!!!  
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- |             |   |
|-------------|---|
| 2. Albinea  | 1,478 km, 7,1%, 4'35'', 19,3 km/h, 82 cad, 302 watt |
| 4. Albinea  | 1,478 km, 7,1%, 4'41, 18,9 km/h, 82 cad, 290 watt   |
| 6. Albinea  | 1,464 km, 7,1%, 4'40, 18,8 km/h, 81 cad, 287 watt   |
| 8. Albinea  | 1,453 km, 7,1%, 4'45, 18,3 km/h, 80 cad, 280 watt   |
| 10. Albinea | 1,468 km, 7,2%, 4'41, 18,8 km/h, 79 cad, 283 watt   |
| 12. Albinea | 1,468 km, 7,2%, 4'40, 18,8 km/h, 78 cad, 283 watt   |
| 14. Russia  | 1,046 km, 8,5%, 3'47, 16,5 km/h, 75 cad, 279 watt   |
| 16. Russia  | 1,060 km, 8,5%, 3'54, 16,3 km/h, 74 cad, 273 watt   |
| 19. Borzano | 0,738 km, 8,3%, 2'38, 16,8 km/h, 71 cad, 291 watt   |
| 21. Borzano | 0,751 km, 8,5%, 2'36, 17,3 km/h, 74 cad, 296 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.**

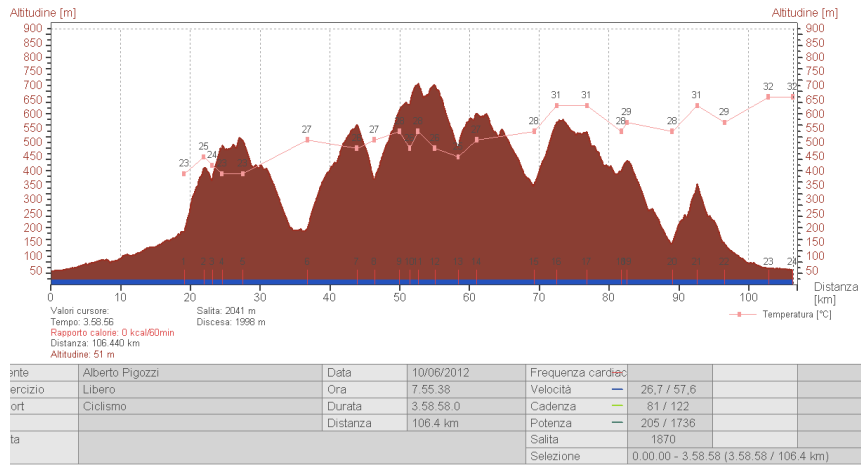


**Domenica 10 giugno 2012**

Km: 107 km  
 Dislivello: 1.870 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 2/3  
 Tipologia: CP 10  
 Cad media: 81 Potenza norm: 205  
 Temperatura: 23 min 32 max  
 Note:  
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 2. Bedogno                | 2,802 km, 7,9%, 10'19, 16,3 km/h, 74 cad, 268 watt |
| 4. Bedogno step 2         | 1,435 km, 8,1%, 5'22, 16,0 km/h, 75 cad, 268 watt  |
| 7. Trinità                | 7,063 km, 5,2%, 20'46, 20,4 km/h, 82 cad, 253 watt |
| 9. Gombio                 | 3,635 km, 6,7%, 11'56, 18,3 km/h, 79 cad, 259 watt |
| 14. Migliara              | 2,641 km, 4,4%, 7'13, 21,9 km/h, 79 cad, 229 watt  |
| 16. Cà Mazzoni            | 3,211 km, 6,8%, 10'18, 18,7 km/h, 76 cad, 276 watt |
| 21. Ripetitore Montericco | 3,549 km, 5,7%, 10'48, 19,7 km/h, 77 cad, 261 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 giugno 2012

Km: 79 km

Dislivello: 1.245 mt circa

Recupero: sensazione valore 1

Tipologia: CP 10'

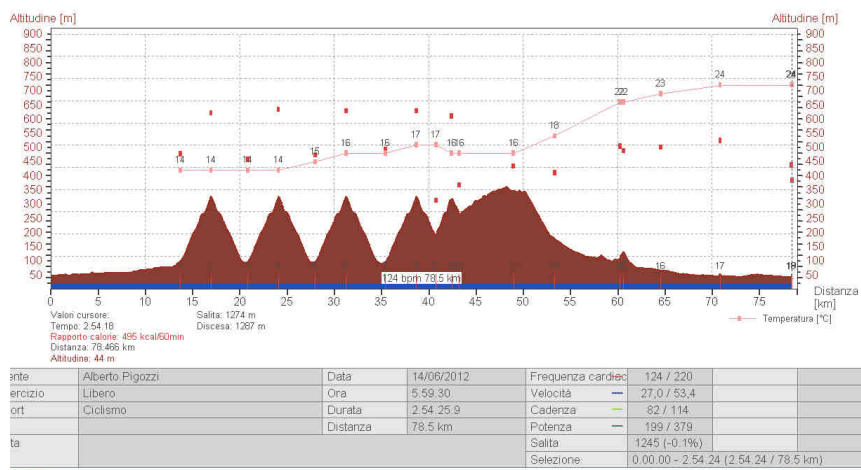
Cad media: 82 Potenza norm: 199

Temperatura: 14 min 24 max

Note:

Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

2. Villa di Villa CP 10'	3,217 km, 7,1%, 10'58'', 17,6 km/h, 79 cad, 264 watt
4. Villa di Villa CP 10'	3,262 km, 7,0%, 11'06'', 17,6 km/h, 80 cad, 261 watt
6. Villa di Villa CP 10'	3,255 km, 7,0%, 11'07'', 17,6 km/h, 78 cad, 259 watt
8. Villa di Villa CP 10'	3,266 km, 7,0%, 11'08'', 17,6 km/h, 78 cad, 258 watt
10. Strappo Rugolo	1,688 km 7,5%, 6'18'', 16,1 km/h, 73 cad, 261 watt



Venerdì 15 giugno 2012

Km: 79 km

Dislivello: 680 mt circa

Recupero: sensazione valore 2

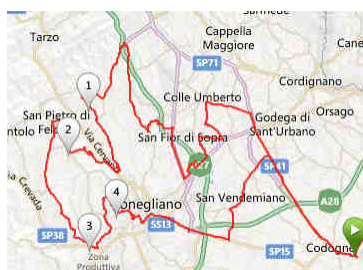
Tipologia: tranquilla

Cad media: 83 Potenza norm: 161

Temperatura: 14 min 21 max

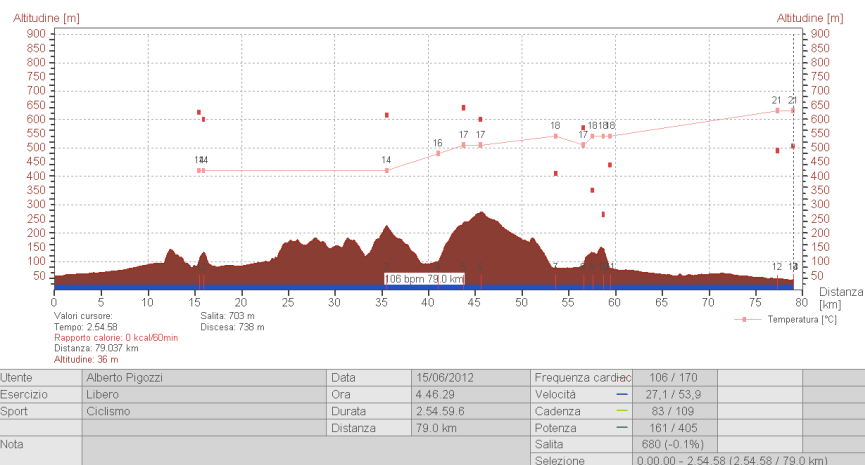
Note:

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.**



**Sabato 16 giugno 2012**

Km: 104 km  
 Dislivello: 1.745 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 2  
 Tipologia: CP 5'  
 Cad media: 82 Potenza media: 204  
 Temperatura: 26 min 37 max  
 Note: è arrivato il caldo  
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

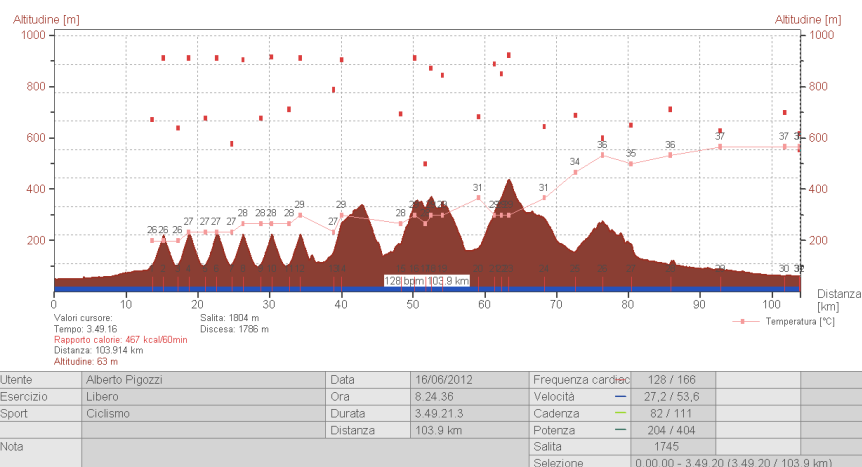


- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 2. Villa di Villa CP 5'  | 1,545 km, 7,6%, 5'02'', 18,4 km/h, 79 cad, 296 watt  |
| 4. Villa di Villa CP 5'  | 1,522 km, 7,6%, 5'02'', 18,1 km/h, 80 cad, 291 watt  |
| 6. Villa di Villa CP 5'  | 1,539 km, 7,6%, 5'06'', 18,1 km/h, 79 cad, 287 watt  |
| 8. Villa di Villa CP 5'  | 1,542 km, 7,6%, 5'06'', 18,1 km/h, 76 cad, 293 watt  |
| 10. Villa di Villa CP 5' | 1,547 km, 7,6%, 5'03'', 18,3 km/h, 77 cad, 293 watt  |
| 12. Villa di Villa CP 5' | 1,542 km, 7,6%, 5'05'', 18,2 km/h, 74 cad, 288 watt  |
| 14. Sarmede Rugolo       | 1,055 km, 10,5%, 4'26'', 14,3 km/h, 70 cad, 283 watt |
| 16. Osigo bivio          | 1,967 km, 8,2%, 6'48'', 17,3 km/h, 76 cad, 286 watt  |
| 21. S. Lorenzo step 1    | 2,229 km, 6,1%, 6'33'', 20,4 km/h, 81 cad, 270 watt  |
| 22. S. Lorenzo recovery  | 0,997 km, 6,2%, 3'30'', 17,0 km/h, 84 cad, 227 watt  |
| 23. S. Lorenzo step 2    | 0,971 km, 7,1%, 2'55'', 19,9 km/h, 81 cad, 295 watt  |
| 26. Via Mire Refrontolo  | 3,759 km, 3,1%, 9'44'', 23,2 km/h, 87 cad, 210 watt  |



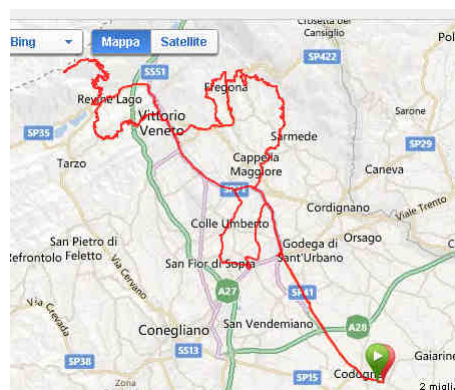
**FORZA MASSICCI PEDALATORI**

**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.**

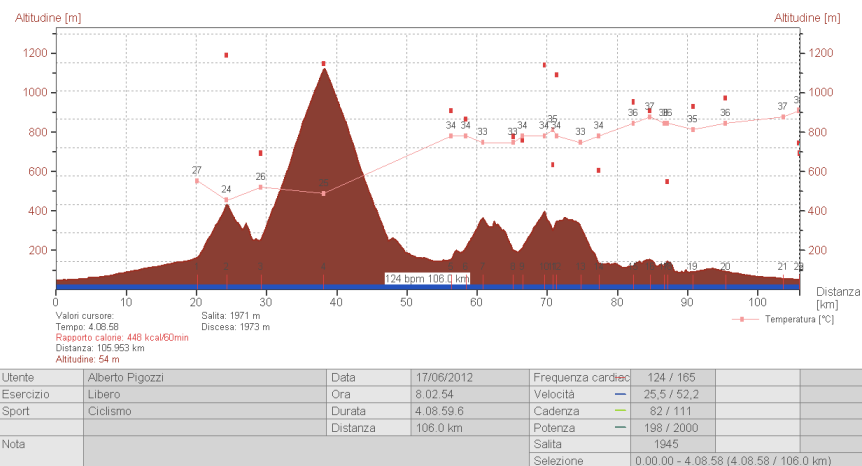


**Domenica 17 giugno 2012**

Km: 106 km  
 Dislivello: 1.945 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 3  
 Tipologia: CP 40  
 Cad media: 82 Potenza media: 198  
 Temperatura: 24 min 37 max  
 Note: molto caldo. Allenamento di sabato non recuperato bene.  
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- 2. S. Lorenzo 4,174 km, 6,4%, 12'45'', 19,5 km/h, 83 cad, 274 watt
- 4. Pian delle Femene 8,940 km, 9,8%, 39'35'', 13,5 km/h, 73 cad, 254 watt
- 7. Fratte – Grotte del Cansiglio 2,397 km, 6,3%, 7'49'', 18,4 km/h, 82 cad, 241 watt
- 10. Fratte – Osigo 3,129 km 5,9%, 9'21'', 20,1 km/h, 82 cad, 248 watt



## FORZA MASSICCI PEDALATORI

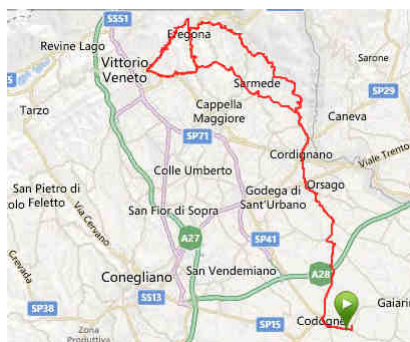
**Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.**

Arrivato il nuovo sensore di potenza (Power2Max) che sostituisce il meccanismo a risonanza del Polar. Prime impressioni positive, speriamo bene per il proseguimento. Con il cambio guarnitura ho optato anche per una guarnitura diversa al tradizionale 53-39 ad un 52-36 più versatile e più adatto per salite lunghe.



**Giovedì 21 giugno 2012**

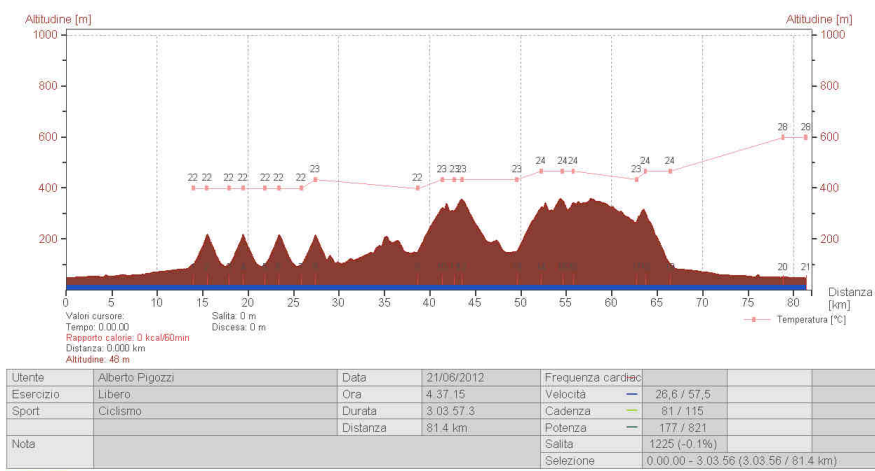
Km: 82 km  
Dislivello: 1.225 mt circa  
Recupero: sensazione valore 2  
Tipologia: Z5  
Cad media: 81 Potenza media: 163 (204 NP)  
Temperatura: 22 min 28 max  
Note: caldo caldo caldo  
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



2. Villa Villa CP5	1,5 km, 7,5%, 5'23'', 17,2 km/h, 78 cad, 297 watt
4. Villa Villa CP5	1,6 km, 7,5%, 5'28'', 17,2 km/h, 74 cad, 299 watt
6. Villa Villa CP5	1,6 km, 7,5%, 5'30'', 17,2 km/h, 76 cad, 296 watt
8. Villa Villa CP5	1,6 km, 7,5%, 5'26'', 17,2 km/h, 72 cad, 303 watt
10. Coste	2,7 km, 6,4%, 8'28'', 17,2 km/h, 79 cad, 294 watt
12. Strappo sopra Coste	0,8 km, 5,7%, 2'19'', 21,2 km/h, 83 cad, 311 watt
14. Coste	2,7 km, 6,4%, 8'35'', 17,2 km/h, 79 cad, 289 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.**



**Venerdì 22 giugno 2012**

Km: 82 km  
 Dislivello: 500 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 2  
 Tipologia: uscita tranquilla  
 Cad media: 85 Potenza media: 143 (149 NP)  
 Temperatura: 20 min 27 max  
 Note:  
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



**Sabato 23 giugno 2012**

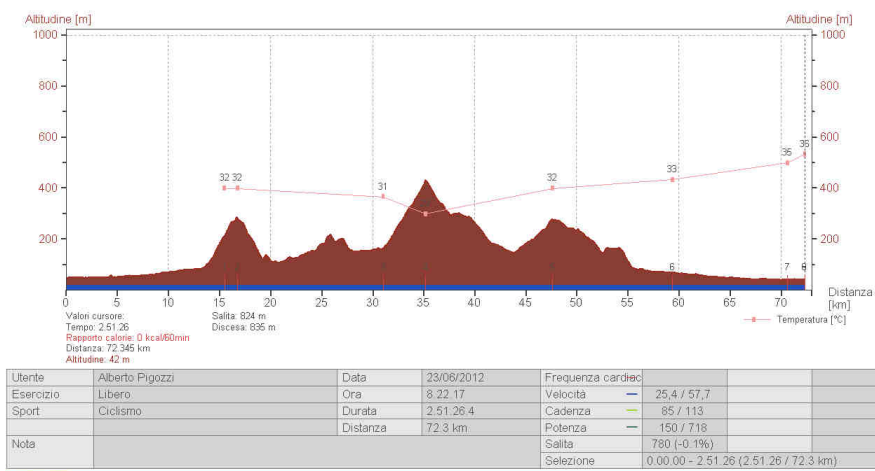
Km: 73 km  
 Dislivello: 780 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 2  
 Tipologia: uscita tranquilla  
 Cad media: 85 Potenza media: 201 (232 NP)  
 Temperatura: 32 min 36 max  
 Note:  
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- 4. S.Lorenzo 4,1 km, 6,3%, 16'08'', 15,2 km/h, 83 cad, 220 watt
- 5. Mire S. Pietro Feletto 3,6 km, 3,4%, 10'25'', 20,8 km/h, 82 cad, 200 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.**



### Domenica 24 giugno 2012

Km: 110 km  
Dislivello: 1.835 mt circa  
Recupero: sensazione valore 1  
Tipologia: GF Carrera Montegrappa  
Cad media: 85 Potenza media: 201 (232 NP)  
Temperatura: 25 min 36 max  
Note: male male male in discesa  
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



Granfondo Carrera Montegrappa. Percorso unico visto i circa 200 iscritti.

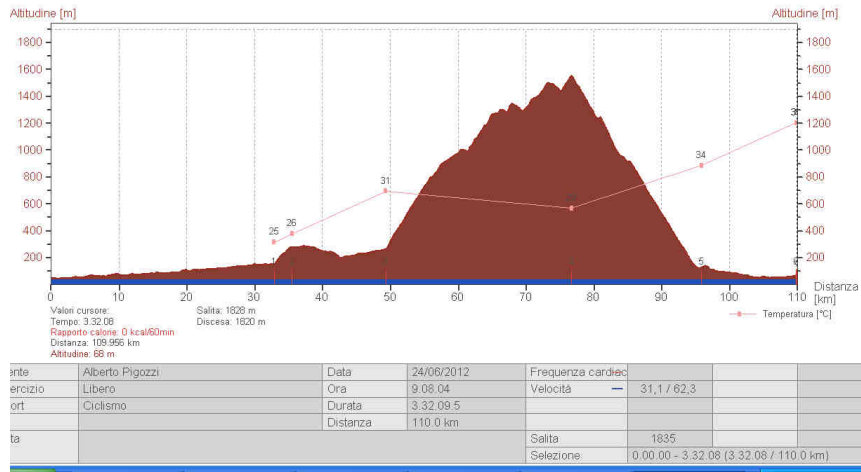
Bene in salita anche se la prima parte fatta in maniera troppo prudente e poi nella seconda parte recuperare posizioni, nonostante stessi bene, è stato impossibile visto i continui saliscendi che non aiutavano a fare ritmo. Male in discesa, molto tecnica e con tanto traffico in senso opposto, dove ho perso il gruppo del 14°. Rimontato da dietro da altri ho chiuso penultimo nella volata.

Essendo la 1° corsa stagionale devo fare ancora l'abitudine alle dinamiche di corsa; nello stare davanti all'imbocco delle salite, nello studiare meglio l'altimetria delle salite e nel cercare di scendere più al limite.

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 4. Montegrappa 1 int.          | 8,3 km, 7,7%, 31'19'', 15,8 km/h, 82 cad, 298 watt    |
| 4. Montegrappa 2 int.          | 11,8 km, 4,0%, 30'47'', 23,0 km/h, 84 cad, 263 watt   |
| 4. Montegrappa 3 int.          | 7,2 km, 4,9%, 20'28'', 21,1 km/h, 81 cad, 228 watt    |
| 4. Montegrappa da Caupo totale | 27,3 km, 5,4%, 1h22'34'', 20,3 km/h, 82 cad, 267 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.**

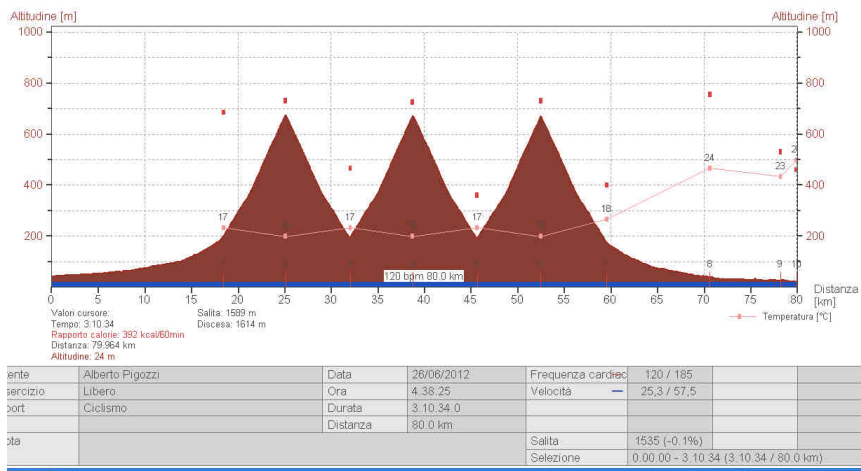


**Martedì 26 giugno 2012**

Km: 80 km  
 Dislivello: 1.535 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 2  
 Tipologia: Z3 alto Z4 basso  
 Cad media: 81 Potenza media: 201 (220 NP)  
 Temperatura: 17 min 24 max  
 Note:  
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



- 2. Fregona Cansiglio 25'      6,7 km, 7,1%, 26'18'', 15,1 km/h, 80 cad, 245 watt
- 4. Fregona Cansiglio 25'      6,7 km, 7,1%, 26'10'', 15,3 km/h, 79 cad, 250 watt
- 6. Fregona Cansiglio 25'      6,8 km, 7,1%, 25'50'', 15,6 km/h, 79 cad, 257 watt



**FORZA MASSICCI PEDALATORI**

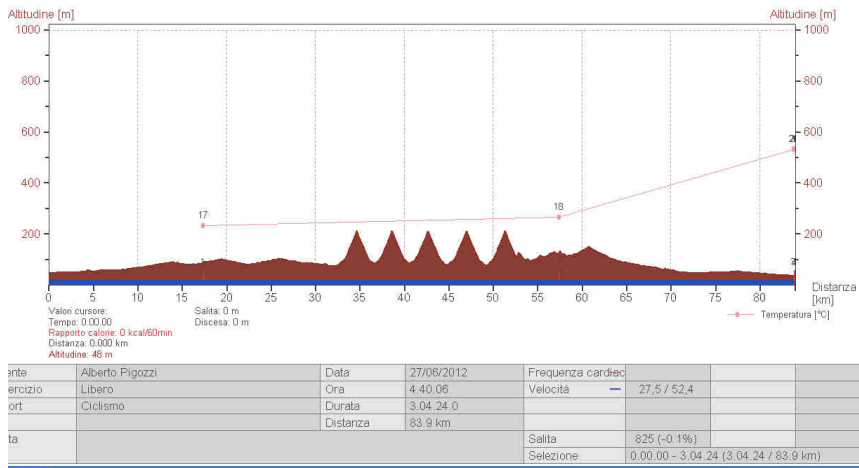
**Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.**

**Mercoledì 27 giugno 2012**

Km: 84 km  
Dislivello: 825 mt circa  
Recupero: sensazione valore 2  
Tipologia: 2 serievel + 5 CP 5  
Cad media: 80 Potenza media: 186 (223 norm pow)  
Temperatura: 17 min 24 max  
Note:  
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.

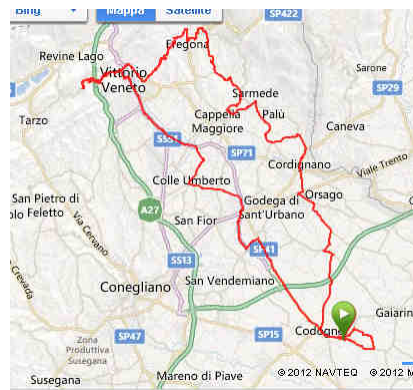


- 2. Villa Villa CP 5 1,6 km, 7,5%, 5'16'', 17,3 km/h, 73 cad, 301 watt
- 2. Villa Villa CP 5 1,6 km, 7,5%, 5'21'', 17,1 km/h, 73 cad, 301 watt
- 2. Villa Villa CP 5 1,6 km, 7,5%, 5'22'', 17,1 km/h, 73 cad, 300 watt
- 2. Villa Villa CP 5 1,6 km, 7,5%, 5'27'', 16,9 km/h, 73 cad, 296 watt
- 2. Villa Villa CP 5 1,6 km, 7,5%, 5'28'', 16,9 km/h, 71 cad, 291 watt



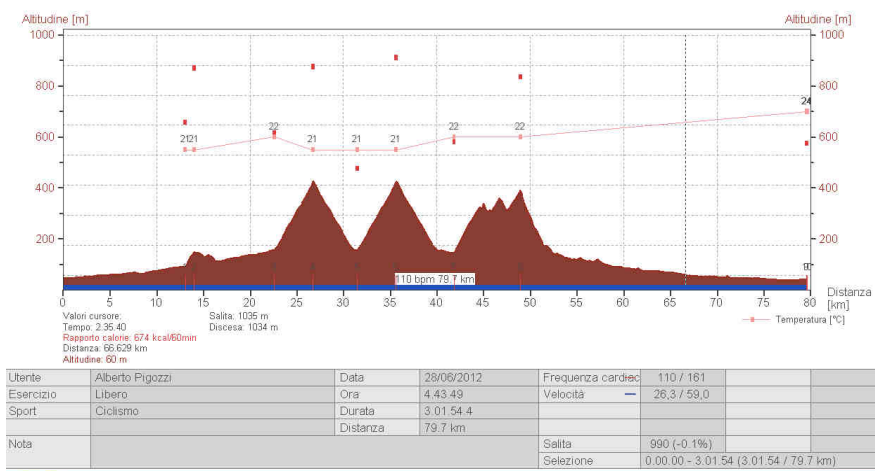
**Giovedì 28 giugno 2012**

Km: 80 km  
Dislivello: 990 mt circa  
Recupero: sensazione valore 3  
Tipologia: Z3 tranquillo  
Cad media: 80 Potenza media: 178 (203 NP)  
Temperatura: 17 min 24 max  
Note:  
Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



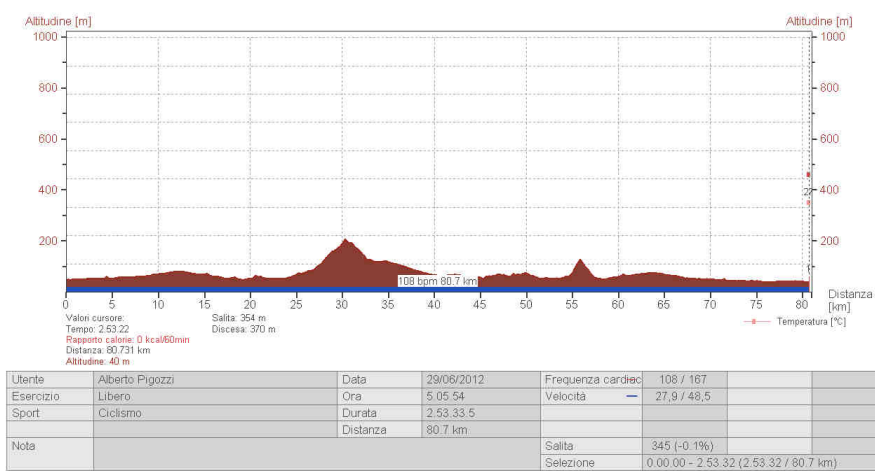
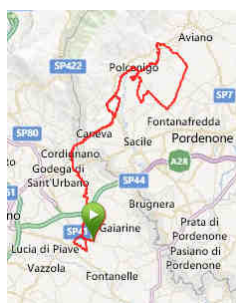
**FORZA MASSICCI PEDALATORI**

**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.**



**Venerdì 29 giugno 2012**

Km: 81 km  
 Dislivello: 345 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 3  
 Tipologia: scarico  
 Cad media: 85 Potenza media: 150 (157 NP)  
 Temperatura: 18 min 28 max  
 Note:  
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



**FORZA MASSICCI PEDALATORI**

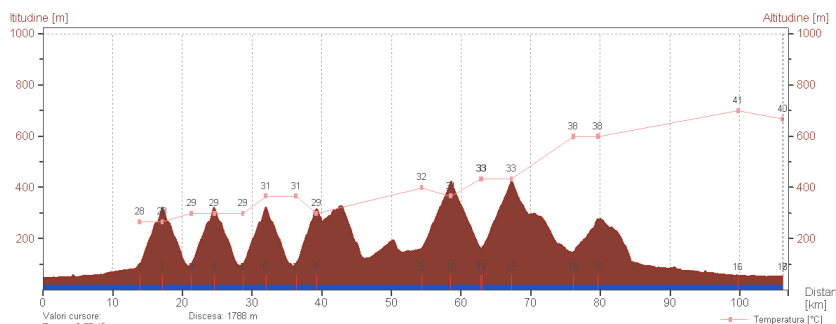
**Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.**

**Sabato 30 giugno 2012**

Km: 106 km  
 Dislivello: 1.817 mt circa  
 Recupero: sensazione valore 2  
 Tipologia: Z4 alto  
 Cad media: 82 Potenza media: 203 (234 NP)  
 Temperatura: 26 min 38 max  
 Note: caldo caldo caldo  
 Dettagli salite. Riferimento al numero sul grafico.



2. Villa Villa CP 10	3,3 km, 6,8%, 10'50'', 17,8 km/h, 81 cad, 288 watt
4. Villa Villa CP 10	3,3 km, 6,8%, 10'55'', 17,5 km/h, 79 cad, 285 watt
6. Villa Villa CP 10	3,3 km, 6,8%, 11'00'', 17,4 km/h, 77 cad, 281 watt
8. Villa Villa Rugolo	2,9 km, 7,3%, 10'11'', 17,2 km/h, 77 cad, 290 watt
10. S. Lorenzo	4,2 km, 6,2%, 12'43'', 19,3 km/h, 83 cad, 300 watt
13. S. Lorenzo	4,2 km, 6,2%, 12'48'', 19,4 km/h, 83 cad, 289 watt
15. Mire - S. Pietro Feletto	3,5 km, 3,7%, 9'10'', 22,8 km/h, 86 cad, 233 watt



Valori cursore:  
 Tempo: 3:57.40  
 Distanza: 106.243 km  
 Altitudine: 55 m  
 Salita: 1777 m

Nome	Alberto Pigozzi	Data	30/06/2012	Frequenza cardiaca	
Modalità	Libero	Ora	8.02.47	Velocità	26,9 / 59,9
Disciplina	Ciclismo	Durata	3:57.40.0		
		Distanza	106.2 km		
				Salita	1745
				Selezione	0.00.00 - 3.57.40 (3.57.40 / 106.2 km)