

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.

Febbraio 2013

Tempo pessimo con neve, pioggia e tanto freddo. Sedute sui rulli e poca strada. Ritmi ancora non massimali con focalizzazione sulla Z4.

Venerdì 1 febbraio 2013

Rulli: Z4

Sabato 2 febbraio 2013

Rulli: variaz ritmo

Domenica 3 febbraio 2013

Rulli: Z4 su 15'

Martedì 5 febbraio 2013

Rulli: variaz ritmo su 20'

Mercoledì 6 febbraio 2013

Rulli: Z4 su 20'

Giovedì 7 febbraio 2013

Rulli: Z3 su 30'

Venerdì 8 febbraio 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP
08/02/2013	Venerdì	60	500	3	Z2	82	153	160

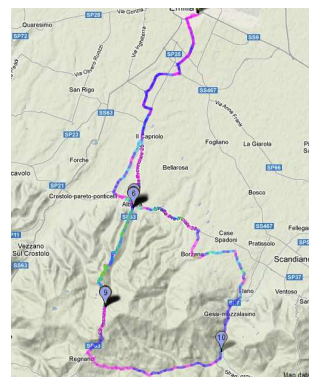
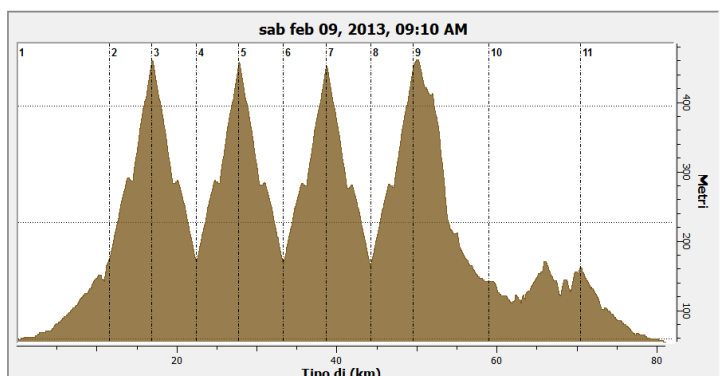
Sabato 9 febbraio 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP
09/02/2013	Sabato	81	1,400	2	Z4	82	180	208

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Cavazzone	5.4	5.0%	15'40"	20.5	82	265
Cavazzone	5.4	5.0%	15'41"	20.5	81	265
Cavazzone	5.4	5.0%	15'40"	20.5	80	265
Cavazzone	5.4	5.0%	15'38"	20.5	79	265

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 febbraio 2013

Rulli: variaz ritmo su 20'

Mercoledì 13 febbraio 2013

Rulli: Z3 su 20'

Giovedì 14 febbraio 2013

Rulli: Z4 su 20'

Venerdì 15 febbraio 2013

Rulli: Z2

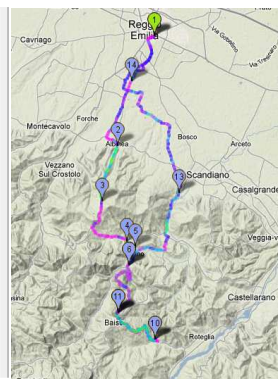
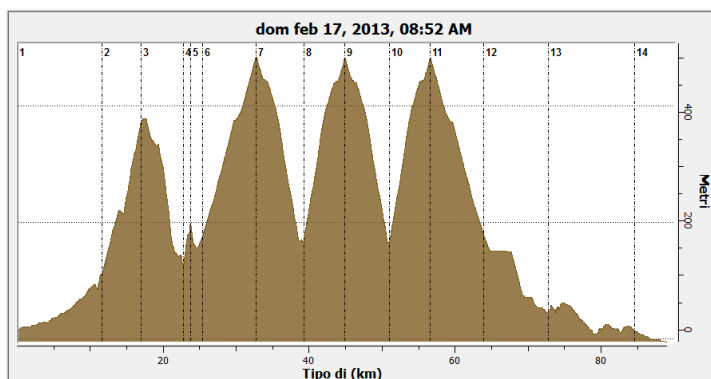
Sabato 16 febbraio 2013

Rulli: variaz ritmo

Domenica 17 febbraio 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP
17/02/2013	Domenica	89	1,500	2	Z4	79	175	200

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Cavazzone	5.4	5.0%	15'46"	20.1	77	260
Baiso, panoramica	7.3	4.4%	19'26"	22.4	81	261
Baiso, roteglia	5.6	5.7%	17'13"	19.5	79	262
Baiso, roteglia	5.6	5.7%	17'21"	19.2	75	257



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 19 febbraio 2013

Rulli: variaz ritmo su 20'

Mercoledì 20 febbraio 2013

Rulli: Z2

Giovedì 21 febbraio 2013

Rulli: Z3 lunga'

Venerdì 22 febbraio 2013

Rulli: Z2

Sabato 23 febbraio 2013

Rulli: Z4 su 20'

Domenica 24 febbraio 2013

Rulli: variaz ritmo su 20'

Martedì 26 febbraio 2013

Rulli: variaz ritmo su 20'

Mercoledì 27 febbraio 2013

Rulli: variaz ritmo

Giovedì 28 febbraio 2013

Data	Giorno	Dist.	Dislivello	Rec.	Tipologia	Cad media	Pot med	NP
28/02/2013	giovedì	81	1,300	2	Z4	82	174	197

Salita	Lung - Km	Pend media	Tempo	Km/h	Cad	Watt
Cavazzone	5.4	5.0%	16'20"	19.3	81	247
Cavazzone	5.4	5.0%	15'54"	20	82	260
Cavazzone	5.4	5.0%	15'31"	20.6	82	266
Cavazzone	5.4	5.0%	15'32"	20.6	81	268

