

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.

Gennaio 2013

Grande freddo, neve e maltempo con sessioni quasi sempre condotte sui rulli con lavori di qualità a stimolare la zona Z4.

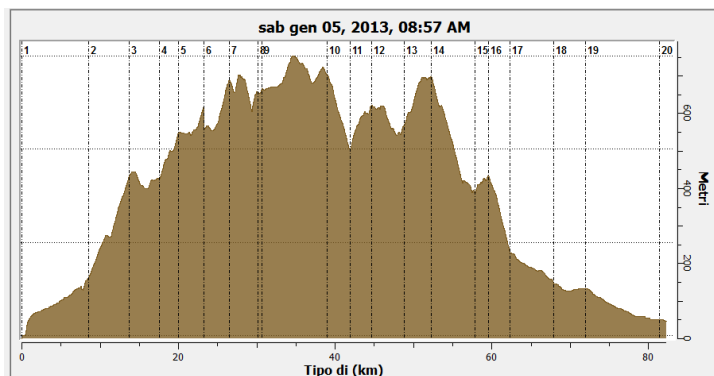
Venerdì 4 gennaio

Rulli: Z4

Sabato 5 gennaio

| Data | Giorno | Dist. | Dislivello | Rec. | Tipologia | Cad media | Pot med | NP |
|------------|--------|-------|------------|------|-----------|-----------|---------|-----|
| 05/01/2013 | Sabato | 82 | 1,300 | 2 | n.c. | 80 | 167 | 196 |

| Salita | Lung - Km | Pend media | Tempo | Km/h | Cad | Watt |
|----------------|-----------|------------|--------|------|-----|------|
| Cavazzone | 5.4 | 5.0% | 15'45" | 20 | 80 | 260 |
| Fontana S.G.Q. | 2.5 | 5.2% | 7'35" | 19.1 | 81 | 245 |



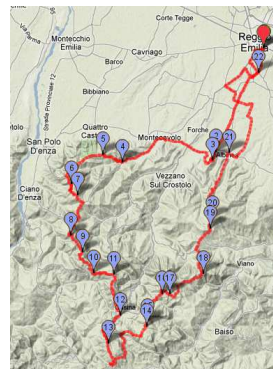
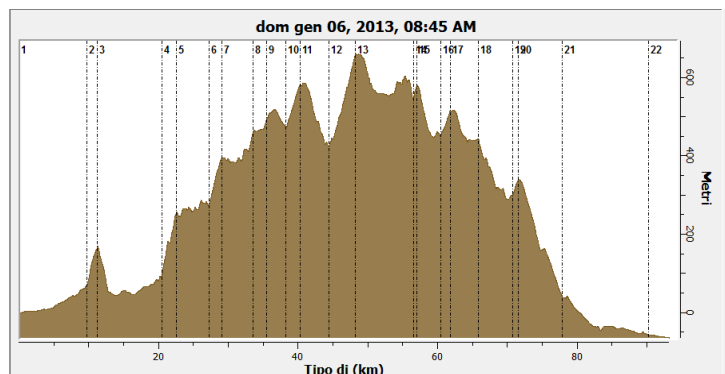
Domenica 6 gennaio

| Data | Giorno | Dist. | Dislivello | Rec. | Tipologia | Cad media | Pot med | NP |
|------------|----------|-------|------------|------|-----------|-----------|---------|-----|
| 06/01/2013 | Domenica | 93 | 1,400 | 2 | Z4 | 82 | 169 | 190 |

| Salita | Lung - Km | Pend media | Tempo | Km/h | Cad | Watt |
|-----------------|-----------|------------|--------|------|-----|------|
| Albinea davanti | 1.6 | 6.4% | 5'07" | 18.2 | 75 | 285 |
| Salvarano | 2.1 | 8.1% | 8'12" | 15.1 | 71 | 283 |
| Strappo Canossa | 1.8 | 6.6% | 6'14" | 17.6 | 78 | 264 |
| Casina Marola | 3.8 | 6.1% | 12'51" | 17.6 | 77 | 250 |

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 8 gennaio

Rulli: Z3 su 20'

Mercoledì: 9 gennaio

Rulli: Z4 su 15'

Giovedì 10 gennaio

Rulli: Z2

Venerdì 11 gennaio

Rulli: Z2

Sabato 12 gennaio

Rulli: variaz. ritmo 20'

Domenica 13 gennaio

Rulli: Z4 20'

Martedì 15 gennaio

Rulli: Z3 su 20'

Mercoledì: 16 gennaio

Rulli: Z4 su 10'

Giovedì 17 gennaio

Rulli: Z2

Venerdì 18 gennaio

Rulli: Z2

Sabato 19 gennaio

Rulli: variaz. ritmo 20'

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 20 gennaio

Rulli: Z4 15'

Martedì 22 gennaio

Rulli: Z5 su 5'

Mercoledì: 23 gennaio

Rulli: Z3 su 20'

Giovedì 24 gennaio

Rulli: variaz ritmo su 20'

Venerdì 25 gennaio

Rulli: Z2

Sabato 26 gennaio

Rulli: variaz. ritmo 20'

Domenica 27 gennaio

Rulli: Z4 15'

Martedì 29 gennaio

Rulli: Z4 su 20'

Mercoledì: 30 gennaio

Rulli: var ritmo su 10'

Giovedì 31 gennaio

Rulli: Z2