

tavola sinottica per la valutazione del peso dell'esercitazione , presente nel software del nuovo

GPS SPINITALIA

	w med	Vo2 med	Dist (m/mi n)	Acc int % max	dec int<-2 m/s2	CdD> 20w/ min	CdD> 30°/m in	dist eq	% DE	%vel> 16	%ana er
Gara	12	34	109	11%	13%	1.5	18	143	31%	4.8%	43%
Allunghi 1° s	20,6	58,9	202	13%	15%	2,4	7.4	261	29%	33,9%	65%
Allunghi 2° s	20,4	58,3	205	15%	14%	2,4	8.6	258	26%	32.3%	64%
Allunghi con rec	16,2	46,4	162	14%	12%	1,8	10.3	205	26%	24,3%	60%
6 mesi fa...	9.5	27	94	11%	8%	0.9	5.3	113	20%	14.4%	