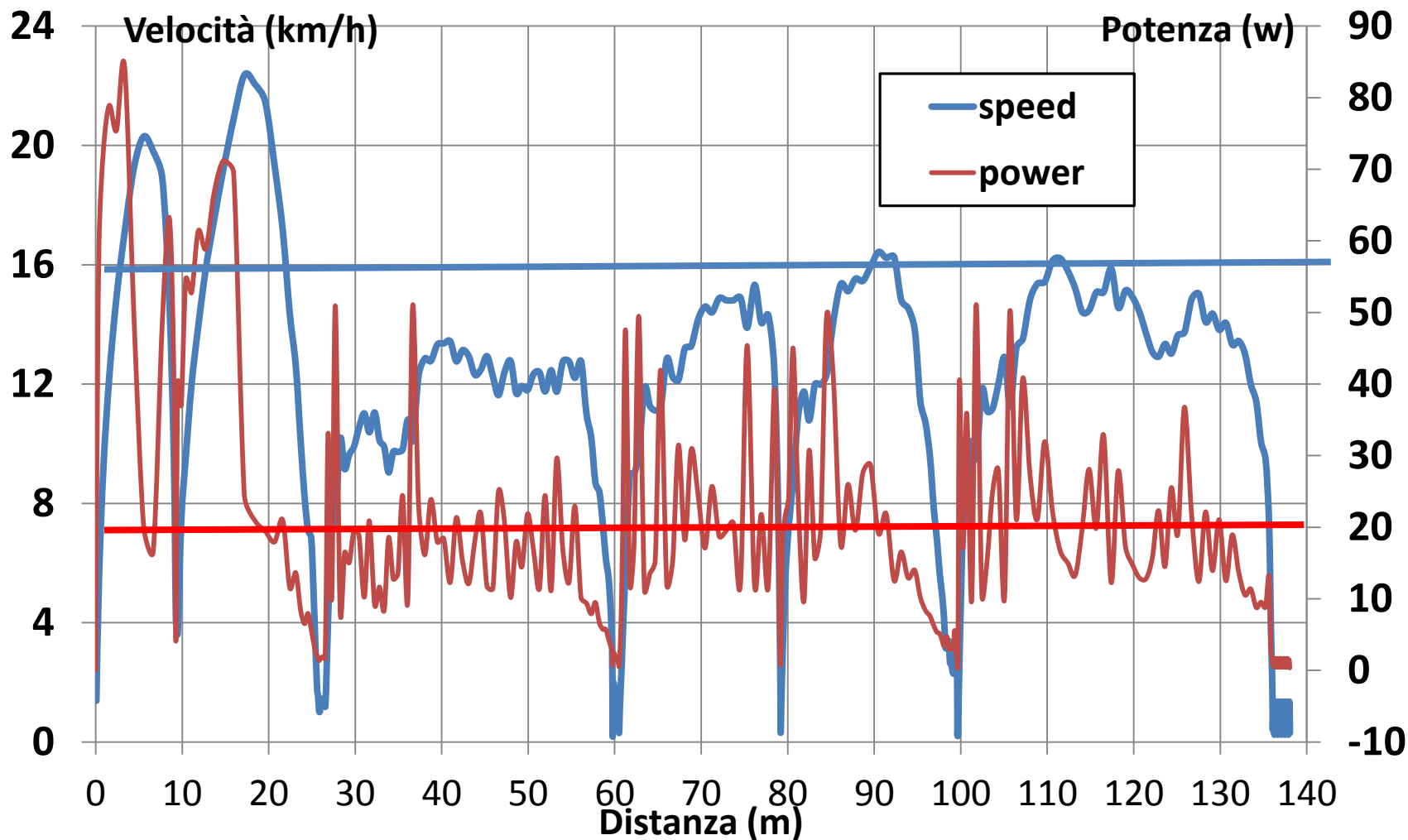


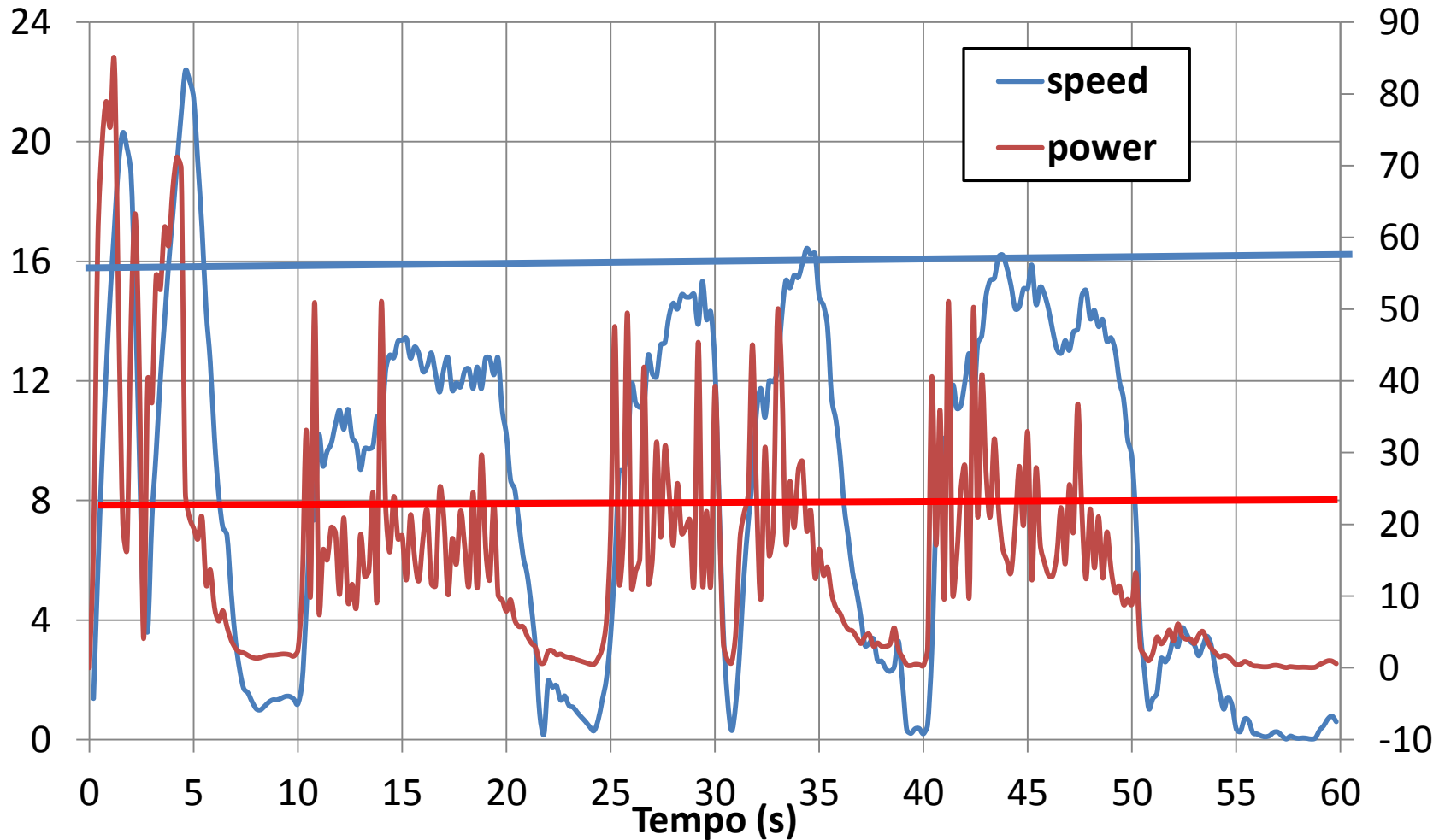
Navetta calcio e GPS

a cura di Roberto Colli e Vito Azzone

Distanza e navetta calcio prima ripetizione



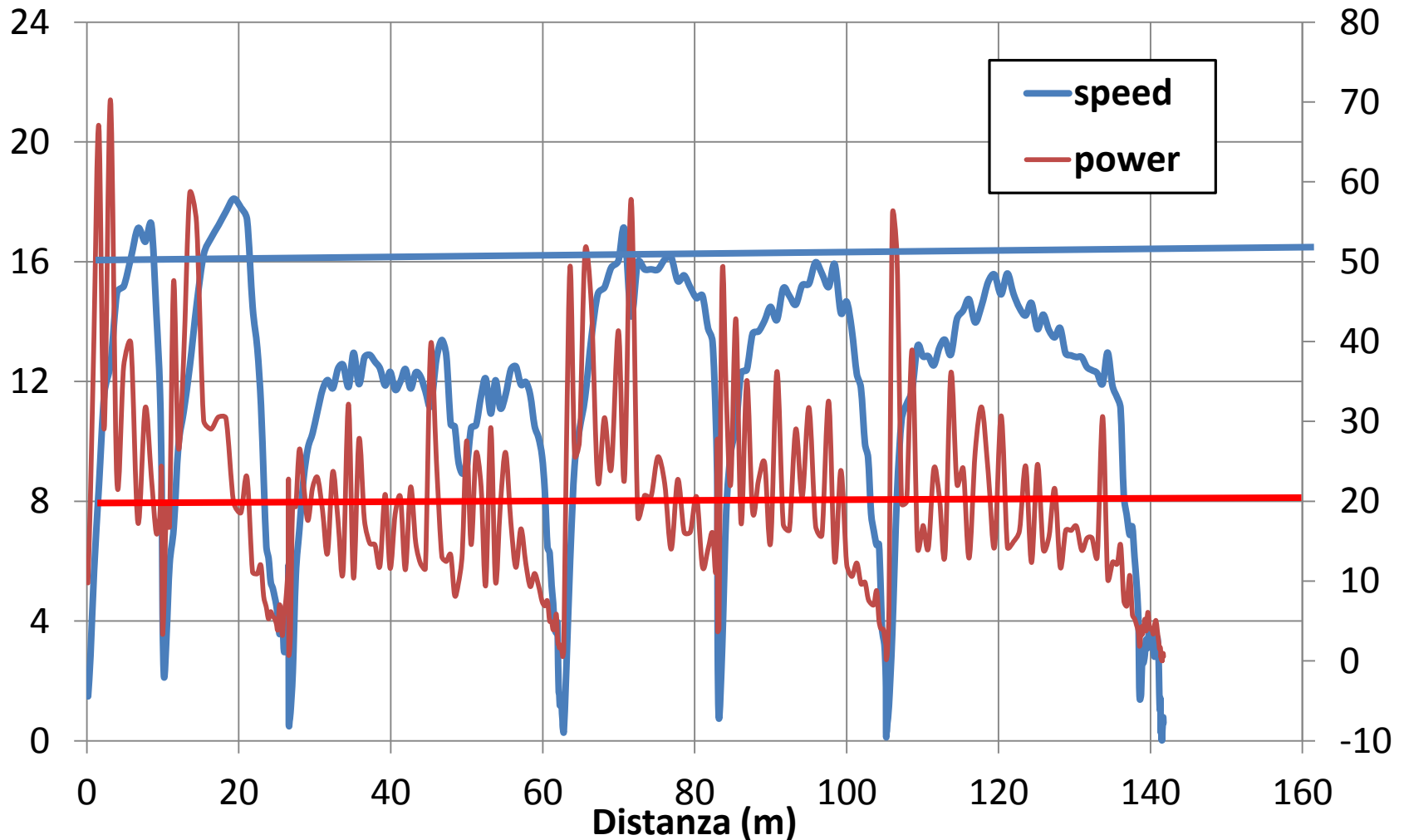
Tempo e navetta calcio prima ripetizione



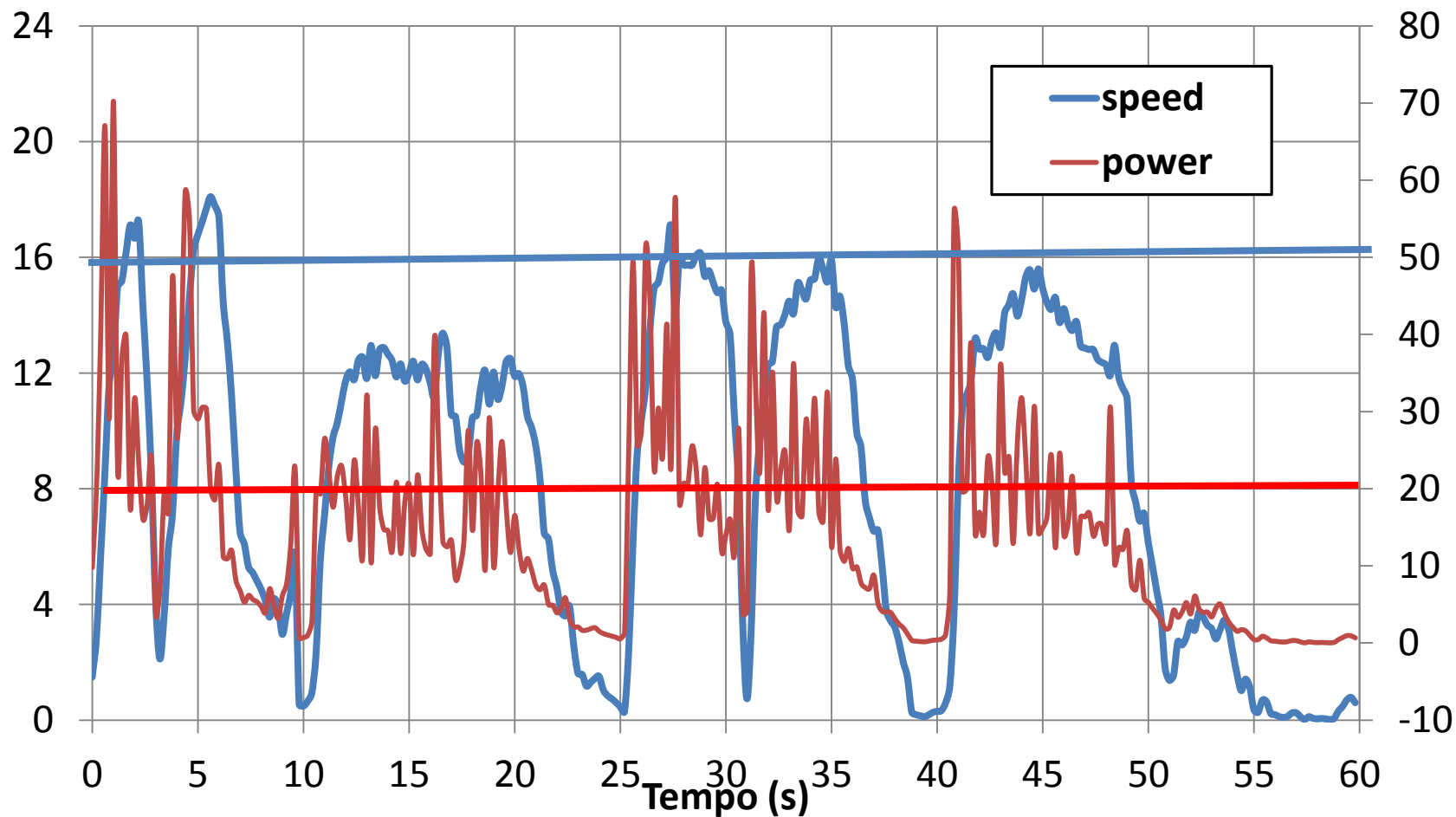
Navetta calcio prima ripetizione

		vel	w	vo2/min/kg	joule
nav 10+10	4,75	14,1	46	134,8	232,4
rec passo	10	4,9	5	15,2	52,6
34 m linea	10	11,2	17,6	51,0	175,7
rec passo	5	2,3	2	6,7	11,5
nav 18+18	10	11,2	21,7	63,1	217,4
rec passo	5	4,6	4,5	13,0	22,4
34 m linea	10	11,5	18,3	53,1	183,1
rec passo	10	0,9	1,1	3,1	10,6
media			15.2	44.2	914

Distanza e navetta calcio 10 ripetizione con affaticamento



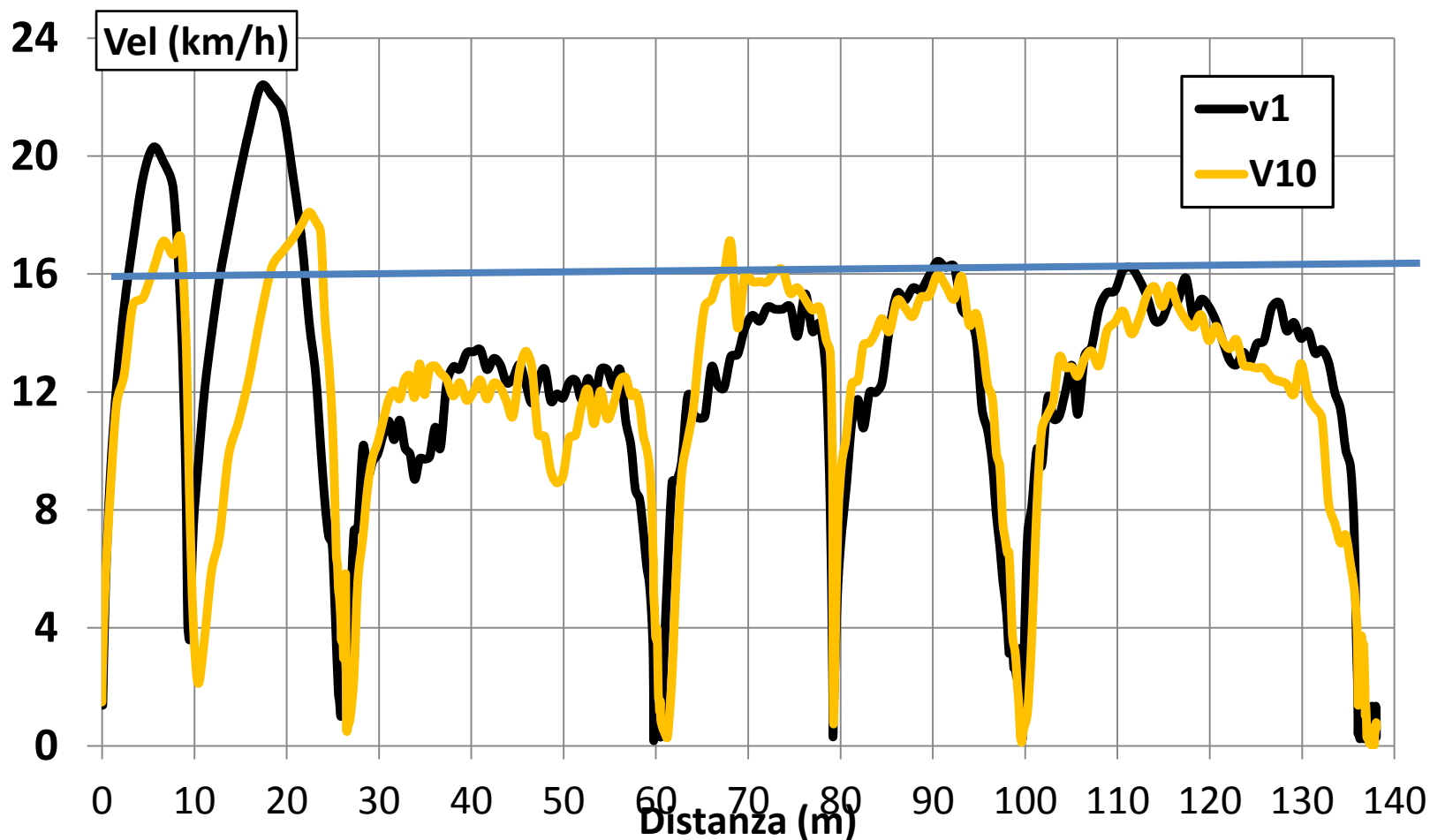
Tempo e navetta calcio 10 ripetizione con affaticamento



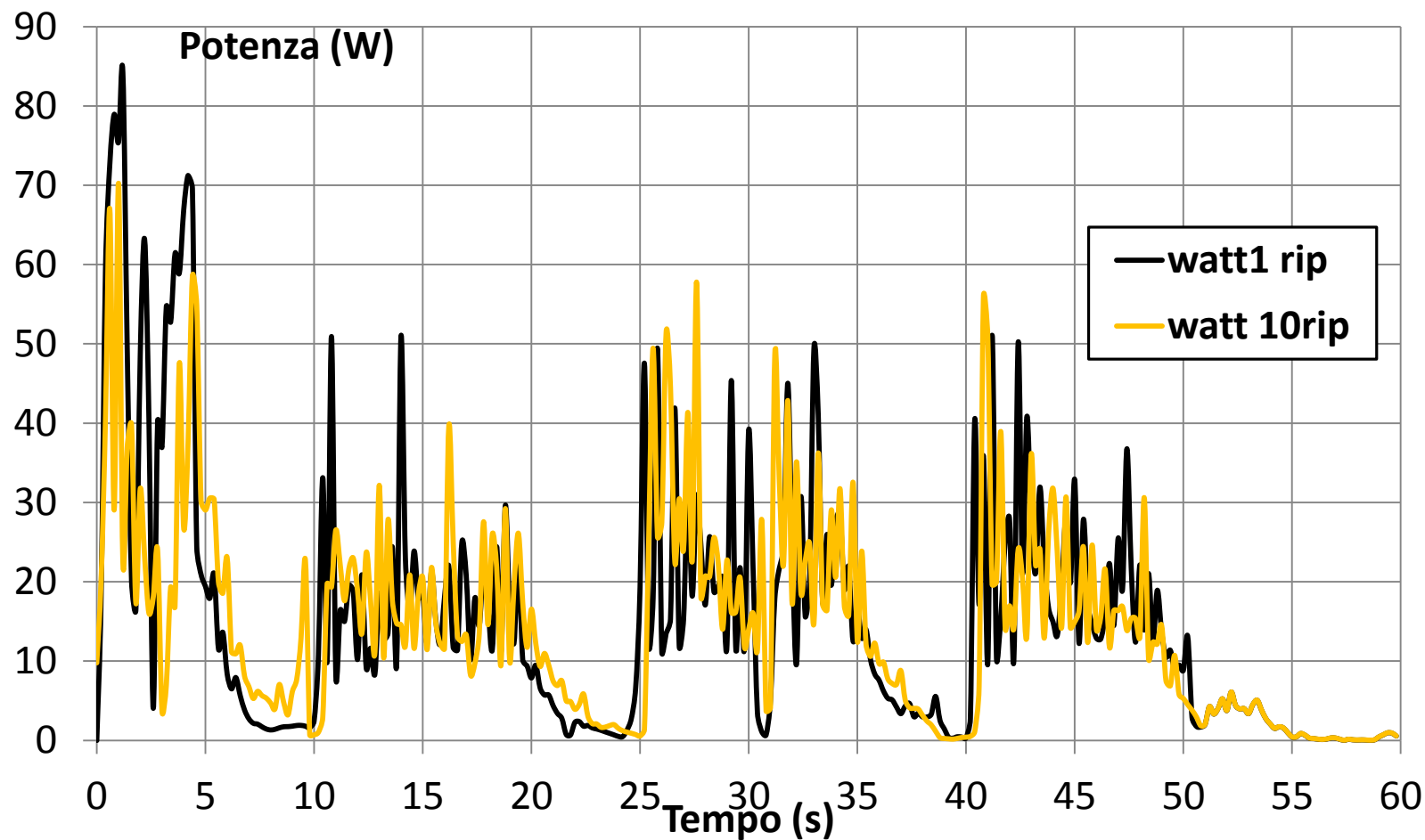
Navetta calcio 10 ripetizione con affaticamento sul nav 10+10

	time	vel	w	vo2/min/ kg	joule
nav 10+10	5,23	12,0	31	88,7	171
rec passo	4,4	6,0	8	22,4	34
34 m linea	10	10,8	16,8	48,6	168
rec passo	5	2,3	2	7,2	12
nav 18+18	10	12,6	24,4	70,7	244
rec passo	5	5,3	5,3	15,3	26
34 m linea	10	11,3	16,5	47,7	165
rec passo	10	1,4	1,8	5,2	18
media			14,0	40.5	838

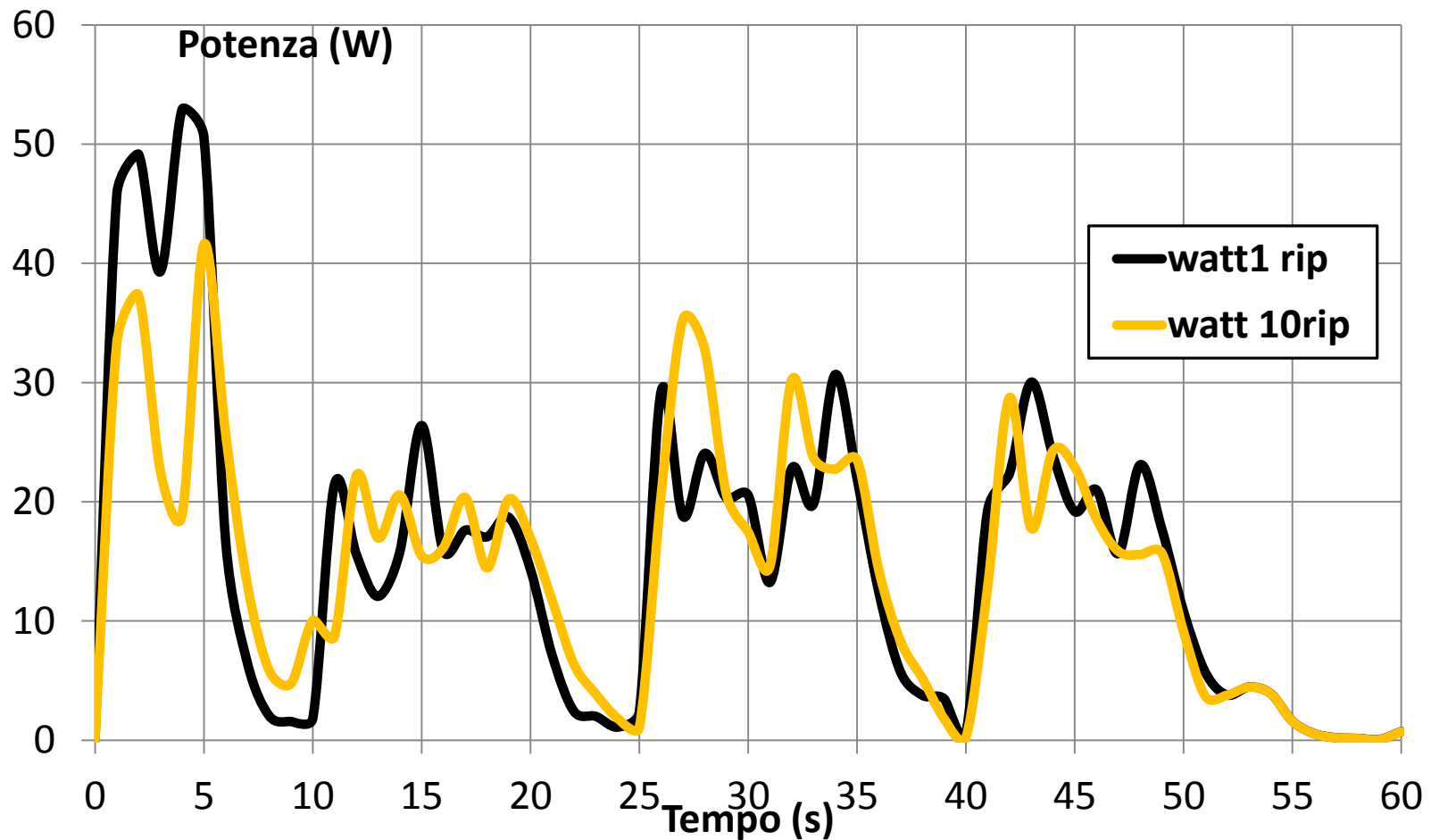
Distanza e velocità navetta calcio tra 1 e 10 ripetizione



Tempo e potenza navetta calcio tra 1 e 10 ripetizione



Tempo e potenza navetta calcio tra 1 e 10 ripetizione (1 Hz)



Navetta calcio confronto 1 - 10 ripetizione

		vel	w	vo2/min/kg
nav 10+10	4,75-5,23	14,1-12	46 -31	135-89
rec passo	10	4,9-6	5-8	15-22
34 m linea	10	11,2-10.8	18-17	51-49
rec passo	5	2,3-2.3	2-2	7-7
nav 18+18	10	11,2-12.6	22-24	63-71
rec passo	5	4,6-5.3	4-5	13-15
34 m linea	10	11,5-11.3	18-17	53-48
rec passo	10	0,9-1.4	1,1-2	3-5
Media1			15.2-	44.2-
Media 10			14.0	40.5