

Nome Cognome	11/12/2013	12/02/2014	VAM	10	med	21,1	med	42,2	med
Abdul Ech Chafai	2.000	2.080	03.22	0.35.46	0.38.18	1.19.02	1.25.15	2.46.56	3.01.09
Abramo Francesco Bertoldo		1.780	03.56	0.41.48	0.44.45	1.32.21	1.39.37	3.15.04	3.31.40
Adelino Tomasi	1.580	1.615	04.20	0.46.04	0.49.19	1.41.47	1.49.47	3.35.00	3.53.18
Alessandro Cappellotto		1.860	03.46	0.40.00	0.42.50	1.28.23	1.35.20	3.06.41	3.22.34
Alessio Canale		1.590	04.24	0.46.48	0.50.06	1.43.23	1.51.31	3.38.23	3.56.58
Antonella Pavan	1.385	1.500	04.40	0.49.36	0.53.06	1.49.35	1.58.12	3.51.29	4.11.11
Antonio Di Lella	1.650	1.660	04.13	0.44.49	0.47.59	1.39.01	1.46.49	3.29.10	3.46.58
Christian Di Lella	1.560	1.630	04.18	0.45.39	0.48.52	1.40.51	1.48.47	3.33.01	3.51.09
Cristina Bampa		1.550	04.31	0.48.00	0.51.23	1.46.03	1.54.24	3.44.01	4.03.05
Cristina Trevisan	1.470	1.550	04.31	0.48.00	0.51.23	1.46.03	1.54.24	3.44.01	4.03.05
Dario Bianco		1.715	04.05	0.43.23	0.46.27	1.35.51	1.43.23	3.22.28	3.39.42
Dario Parigi		1.655	04.14	0.44.57	0.48.08	1.39.19	1.47.08	3.29.48	3.47.40
Denis Stauder		1.560	04.29	0.47.42	0.51.04	1.45.22	1.53.40	3.42.35	4.01.31
Enrico Paiusco	1.750	1.780	03.56	0.41.48	0.44.45	1.32.21	1.39.37	3.15.04	3.31.40
Erica Bottesin	1.470	1.530	04.35	0.48.38	0.52.04	1.47.26	1.55.53	3.46.57	4.06.16
Federico Casarotto		1.600	04.23	0.46.30	0.49.47	1.42.44	1.50.49	3.37.01	3.55.29
Giancarlo Lideo		1.880	03.43	0.39.35	0.42.22	1.27.26	1.34.19	3.04.42	3.20.25
Giovanni Ricchiero	1.825	1.930	03.38	0.38.33	0.41.16	1.25.10	1.31.52	2.59.55	3.15.13
Hicham Jdid		2.200	03.11	0.33.49	0.36.12	1.14.43	1.20.36	2.37.50	2.51.16
Irene Pangrazi	1.590	1.605	04.22	0.46.21	0.49.38	1.42.25	1.50.28	3.36.20	3.54.45
Maurizio Girardi	2.060	2.110	03.19	0.35.16	0.37.45	1.17.54	1.24.02	2.44.34	2.58.34
Michela Mussolin	1.405	1.480	04.44	0.50.16	0.53.49	1.51.04	1.59.48	3.54.37	4.14.35
Moreno Casara	1.695	1.705	04.06	0.43.38	0.46.43	1.36.25	1.44.00	3.23.39	3.40.59
Nicola Scarello		1.530	04.35	0.48.38	0.52.04	1.47.26	1.55.53	3.46.57	4.06.16
Nicola Zanella	1.950	2.130	03.17	0.34.56	0.37.24	1.17.10	1.23.15	2.43.01	2.56.53
Patrizia Riello	1.290	1.395	05.01	0.53.20	0.57.06	1.57.50	2.07.06	4.08.55	4.30.06
Pierfrancesco Liberatore	1.595	1.570	04.23	0.46.39	0.49.56	1.43.04	1.51.10	3.37.42	3.56.13
Renato Matteazzi		1.515	04.37	0.49.07	0.52.35	1.48.30	1.57.02	3.49.12	4.08.42
Riccardo Solfo		1.760	03.59	0.42.16	0.45.16	1.33.24	1.40.45	3.17.17	3.34.05
Riccardo Trulla	1.935	1.960	03.34	0.37.58	0.40.38	1.23.52	1.30.28	2.57.09	3.12.14
Roberto Bosco		1.565	04.28	0.47.33	0.50.54	1.45.02	1.53.18	3.41.52	4.00.45
Roberto Carraro	1.480	1.560	04.29	0.47.42	0.51.04	1.45.22	1.53.40	3.42.35	4.01.31
Silvano Dal Ferro		1.555	04.30	0.47.51	0.51.14	1.45.43	1.54.01	3.43.18	4.02.18
Stefano Albanese		1.545	04.32	0.48.09	0.51.33	1.46.24	1.54.46	3.44.45	4.03.52

test indicativo non predittivo, se eseguito al meglio - da ripetere fra due mesi in prossimità di altra performance di gara

VMA = velocità massima aerobica (utilizzabile in frazionati brevi)

di ogni distanza gara la prima colonna indica la prestazione per un atleta residente ben costruito, la seconda per un amatore medio

referimenti bibliografici

<http://www.scuoladicorsa.it/allenamento/un-test-che-dura-solo-7/>

<http://www.scuoladicorsa.it/?p=4312>

Scuola di Corsa
Enrico VIVIAN

info@scuoladicorsa.it

[facebook.com/scuoladicorsa](https://www.facebook.com/scuoladicorsa)

329 2712486

