

Nome Cognome	11/12/2013	12/02/2014	12/03/2014	28/05/2014	VMA	10	med	21,1	med	42,2	med
Alberto Menegatti			1.710	1.790	<b>03.55</b>	0.41.34	0.44.30	1.31.50	1.39.03	3.13.59	3.30.29
Alessio Canale		1.590		1.720	<b>04.04</b>	0.43.15	0.46.19	1.35.34	1.43.05	3.21.53	3.39.03
Andrea Rossi				1.705	<b>04.06</b>	0.43.38	0.46.43	1.36.25	1.44.00	3.23.39	3.40.59
Andrea Spoladore				1.750	<b>04.00</b>	0.42.31	0.45.31	1.33.56	1.41.19	3.18.25	3.35.18
Antonio Di Lella	1.650	1.660		1.715	<b>04.05</b>	0.43.23	0.46.27	1.35.51	1.43.23	3.22.28	3.39.42
Christian Di Lella	1.560	1.630		1.675	<b>04.11</b>	0.44.25	0.47.33	1.38.08	1.45.51	3.27.18	3.44.57
Corrado Zamberlan				2.070	<b>03.23</b>	0.35.57	0.38.29	1.19.25	1.25.39	2.47.45	3.02.01
Cristina Perin			1.470	1.490	<b>04.42</b>	0.49.56	0.53.28	1.50.19	1.59.00	3.53.02	4.12.52
Cristina Trevisan	1.470	1.550		1.580	<b>04.26</b>	0.47.05	0.50.25	1.44.02	1.52.13	3.39.46	3.58.28
Dalila Aissaoui				1.580	<b>04.26</b>	0.47.05	0.50.25	1.44.02	1.52.13	3.39.46	3.58.28
Dario Albanelli				1.825	<b>03.50</b>	0.40.46	0.43.39	1.30.04	1.37.09	3.10.16	3.26.27
Denis Matteazzi				1.790	<b>03.55</b>	0.41.34	0.44.30	1.31.50	1.39.03	3.13.59	3.30.29
Giancarlo Ongaro			1.450	1.530	<b>04.35</b>	0.48.38	0.52.04	1.47.26	1.55.53	3.46.57	4.06.16
Giovanni Ricchiero	1.825	1.930		1.930	<b>03.38</b>	0.38.33	0.41.16	1.25.10	1.31.52	2.59.55	3.15.13
Giulio Vallortigara			1.730	1.850	<b>03.47</b>	0.40.13	0.43.03	1.28.51	1.35.51	3.07.41	3.23.40
Irene Pangrazi	1.590	1.605		1.615	<b>04.20</b>	0.46.04	0.49.19	1.41.47	1.49.47	3.35.00	3.53.18
Loretta Bedin				1.595	<b>04.23</b>	0.46.39	0.49.56	1.43.04	1.51.10	3.37.42	3.56.13
Mattia Berto	1.635			1.810	<b>03.52</b>	0.41.06	0.44.01	1.30.49	1.37.58	3.11.50	3.28.10
Maurizio Ammirata	2.010			2.000	<b>03.29</b>	0.37.01	0.39.38	1.21.47	1.28.13	2.52.45	3.07.27
Maurizio Girardi	2.060	2.110		2.145	<b>03.16</b>	0.34.41	0.37.08	1.16.38	1.22.40	2.41.53	2.55.39
Mauro Verlato				1.775	<b>03.57</b>	0.41.55	0.44.53	1.32.36	1.39.53	3.15.37	3.32.16
Roberta Zedda				1.580	<b>04.26</b>	0.47.05	0.50.25	1.44.02	1.52.13	3.39.46	3.58.28
Roberto Carraro	1.480	1.560		1.580	<b>04.26</b>	0.47.05	0.50.25	1.44.02	1.52.13	3.39.46	3.58.28
Silvano Dal Ferro		1.555		1.625	<b>04.19</b>	0.45.47	0.49.01	1.41.09	1.49.07	3.33.41	3.51.52
Ubaldo Garbin			1.660	1.775	<b>03.57</b>	0.41.55	0.44.53	1.32.36	1.39.53	3.15.37	3.32.16
test indicativo non predittivo, se eseguito al meglio											
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											
riferimenti bibliografici											
<a href="http://www.scuoladicorsa.it/allenamento/un-test-che-dura-solo-7/">http://www.scuoladicorsa.it/allenamento/un-test-che-dura-solo-7/</a>											
<a href="http://www.scuoladicorsa.it/?p=4312">http://www.scuoladicorsa.it/?p=4312</a>											
Scuola di Corsa											
Enrico VIVIAN											
info@scuoladicorsa.it											
facebook.com/scuoladicorsa											
329 2712486											

