


Nome Cognome	13/02/2014	20/02/2014	29/05/2014	VMA	10	med	21,1	med	42,2	med
Alessandro MOCELLIN			2.030	<b>03.27</b>	0.36.38	0.39.13	1.20.57	1.27.19	2.50.59	3.05.32
Antonio AMABIGLIA	1.760		1.750	<b>03.59</b>	0.42.16	0.45.14	1.33.22	1.40.42	3.17.13	3.34.00
Carla DISSEGNA			1.590	<b>04.24</b>	0.46.47	0.50.05	1.43.21	1.51.28	3.38.18	3.56.53
Damiano REGINATO		1.920	2.005	<b>03.29</b>	0.37.06	0.39.43	1.21.57	1.28.24	2.53.07	3.07.51
Emanuele PIZZATO			1.600	<b>04.23</b>	0.46.29	0.49.46	1.42.42	1.50.46	3.36.56	3.55.24
Enrico LUNARDON			1.900	<b>03.41</b>	0.39.09	0.41.54	1.26.29	1.33.17	3.02.41	3.18.14
Francesco LUNARDON		1.855	1.960	<b>03.34</b>	0.37.57	0.40.37	1.23.50	1.30.26	2.57.05	3.12.10
Iana KNAK			1.600	<b>04.23</b>	0.46.29	0.49.46	1.42.42	1.50.46	3.36.56	3.55.24
Leonardo REGINATO			1.600	<b>04.23</b>	0.46.29	0.49.46	1.42.42	1.50.46	3.36.56	3.55.24
Luca FAGAN		1.650	1.695	<b>04.08</b>	0.43.53	0.46.59	1.36.57	1.44.34	3.24.47	3.42.12
Marco TREVISAN			1.635	<b>04.17</b>	0.45.29	0.48.42	1.40.30	1.48.24	3.32.17	3.50.21
Michele RECCHIA	1.860		1.910	<b>03.40</b>	0.38.56	0.41.41	1.26.02	1.32.48	3.01.44	3.17.11
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>							<b>Scuola di Corsa</b>			
<a href="http://www.scuoladicorsa.it/?p=4312">http://www.scuoladicorsa.it/?p=4312</a>							<b>Enrico VIVIAN</b>			
							<a href="mailto:info@scuoladicorsa.it">info@scuoladicorsa.it</a>			
							facebook.com/scuoladicorsa			
							329 2712486			