

GREGORIO PALTRINIERI - TABELLA ANDATURE DI PERCORRENZA

Distanza	400		800									
Tempo	3 47,90		7 40,81					0,99				
						lattato	teorico	mmol/l				
		16,00	12,00	12,00	8,00	8,00	4,00	4,00	2,00	2,00	1,00	
<b>Quadro previsionale</b>		tolleranza	lattacida	potenza	lattacida	capacità	lattacida	potenza	aerobica	resistenza	aerobica	
<i>Distanza</i>	<i>Tempo</i>	<i>Tempo</i>	<i>Tl</i>		<i>Tu</i>		<i>Ta</i>		<i>Tom</i>		<i>Tol</i>	
<i>(m)</i>	<i>(min)</i>	<i>(s)</i>	<i>(min)</i>	<i>(s)</i>	<i>(min)</i>	<i>(s)</i>	<i>(min)</i>	<i>(s)</i>	<i>(min)</i>	<i>(s)</i>	<i>(min)</i>	<i>(s)</i>
<b>50</b>	<b>0</b>	<b>26,60</b>	<b>0</b>	<b>27,56</b>	<b>0</b>	<b>27,76</b>	<b>0</b>	<b>28,17</b>	<b>0</b>	<b>29,03</b>	<b>0</b>	<b>29,95</b>
<b>75</b>	<b>0</b>	<b>40,60</b>	<b>0</b>	<b>41,86</b>	<b>0</b>	<b>42,12</b>	<b>0</b>	<b>42,65</b>	<b>0</b>	<b>43,76</b>	<b>0</b>	<b>44,92</b>
<b>100</b>	<b>0</b>	<b>54,73</b>	<b>0</b>	<b>56,24</b>	<b>0</b>	<b>56,56</b>	<b>0</b>	<b>57,20</b>	<b>0</b>	<b>58,51</b>	<b>0</b>	<b>59,90</b>
<b>150</b>	<b>1</b>	<b>23,20</b>	<b>1</b>	<b>24,70</b>	<b>1</b>	<b>25,38</b>	<b>1</b>	<b>26,40</b>	<b>1</b>	<b>28,09</b>	<b>1</b>	<b>29,84</b>
<b>200</b>	<b>1</b>	<b>51,87</b>	<b>1</b>	<b>53,32</b>	<b>1</b>	<b>54,35</b>	<b>1</b>	<b>55,69</b>	<b>1</b>	<b>57,71</b>	<b>1</b>	<b>59,79</b>
<b>250</b>	<b>2</b>	<b>20,66</b>	<b>2</b>	<b>22,57</b>	<b>2</b>	<b>23,61</b>	<b>2</b>	<b>25,06</b>	<b>2</b>	<b>27,36</b>	<b>2</b>	<b>29,74</b>
<b>300</b>	<b>2</b>	<b>49,54</b>	<b>2</b>	<b>51,86</b>	<b>2</b>	<b>52,91</b>	<b>2</b>	<b>54,47</b>	<b>2</b>	<b>57,04</b>	<b>2</b>	<b>59,69</b>
<b>400</b>	<b>3</b>	<b>47,50</b>	<b>3</b>	<b>49,74</b>	<b>3</b>	<b>51,32</b>	<b>3</b>	<b>53,39</b>	<b>3</b>	<b>56,44</b>	<b>3</b>	<b>59,58</b>
<b>500</b>	<b>4</b>	<b>45,65</b>	<b>4</b>	<b>48,60</b>	<b>4</b>	<b>50,19</b>	<b>4</b>	<b>52,40</b>	<b>4</b>	<b>55,90</b>	<b>4</b>	<b>59,48</b>
<b>600</b>	<b>5</b>	<b>43,94</b>	<b>5</b>	<b>46,82</b>	<b>5</b>	<b>48,84</b>	<b>5</b>	<b>51,49</b>	<b>5</b>	<b>55,39</b>	<b>5</b>	<b>59,37</b>

800	7	40,81	7	42,77	7	46,06	7	49,81	7	54,44	7	59,17
900	8	39,36	8	42,04	8	45,24	8	49,03	8	54,00	8	59,06
1000	9	37,97	9	41,92	9	44,68	9	48,28	9	53,57	9	58,96
1200	11	35,34	11	38,54	11	42,35	11	46,85	11	52,75	11	58,75
1500	14	31,69	14	35,35	14	39,71	14	44,86	14	51,60	14	58,44