

# VCM 2013 • ROADMAPPES SPORT ID

| VCM 2013 • ROADMAPPES SPORT ID |                  |                  |                          |                   |                     |                  |                      |                 |                     |                 |           |
|--------------------------------|------------------|------------------|--------------------------|-------------------|---------------------|------------------|----------------------|-----------------|---------------------|-----------------|-----------|
| ROADMAPPERS                    | FRANCESCA POLESE | LUISA CAMPREGHER | CRISTIAN AGNOLI          | MARCO MARELLI     | PIERO GRAZZI        | ALBERTO BRUNELLI | DAVIDE CURCIO        | VALERIA NICOLIS | PIETRO PESENTI      | MANUELA MORETTO |           |
| GARA                           | MARATONA         | MARATONA         | MARATONA                 | MARATONA          | MARATONA            | MEZZA            | MEZZA                | MEZZA           | MARATONA (PACER)    | NON COMP        |           |
| OBIETTIVO CRONOMETRICO         | <3H57            | 4H00-4H15        | 2H58-3H02                | <3H30             | 3H59                | 1H30-32          | 1H45                 | 2H15            | PACER 3H            | CORRERE 10K     |           |
| PB MARATONA                    | 3h57 (2012)      | 4H30 (2007)      | 3H00:16 (2009)           | 3H30 (2011)       | 4H07 (2012)         | 3H27 (2009)      | -                    | -               | 2H55 (2011)         | -               |           |
| PREPARAZIONE                   | PERSONAL TRAINER | FAI-DA-TE        | FAI-DA-TE + TABELLE      | TABELLE           | FAI-DA-TE + TABELLE | TABELLE          | FAI-DA-TE + TABELLE  | TABELLE         | FAI-DA-TE + TABELLE | FAI-DA-TE       |           |
| PB HM                          | 1h41             | 1H54 (2013)      | 1H23:45 (2010)           | 1H31:00 (2012)    | 1H49                | 1H26:36 (2011)   | DEBUTTO              | DEBUTTO         | 1H18 (2011)         | -               |           |
| WORKOUT WK                     | 5                | 3                | 4>6                      | 4                 | 4                   | 4                | 3                    | 3               | 3                   | 3               |           |
|                                |                  | 40>60 KM         | 60>95 KM                 | 60>80 KM          | 70 KM               | 60K              | 35-40KM              | 40 KM           | 35/50 K             | 15K             |           |
| CARDIOFREQ.                    | OGNI TANTO       | NO               | QUANTO BASTA             | Si                | OGNI TANTO          | OGNI TANTO       | Si                   | Si              | Si                  | Si              |           |
| GPS                            | Si               | Si               | QUANTO BASTA             | Si                | Si                  | Si               | OGNI TANTO           | Si              | Si                  | NO              |           |
| SCARPA                         | GARA             |                  | MIZUNO WAVE PRECISION 13 | BROOKS GHOST 5 A3 | ASICS CUMULUS 14    | ASICS CUMULUS    | BROOKS RAVENNA A2    | NIMBUS          | BROOKS GLYCERIN     | NIKE PEGASUS A3 | ASICS GEL |
|                                | ALLENAMENTO      |                  | MIZUNO WAVE PRECISION 13 | BROOKS GHOST 5 A3 | ASICS CUMULUS 14    | BROOK ADRENALINE | BROOKS ADRENALINE A4 | NIMBUS          | BROOKS GLYCERIN     | NIKE PEGASUS A3 | ASICS GEL |