



# CORRERE È UNO STILE DI VITA

 equiperun

## TEST DI CONCONI

Il test di Conconi studia la **soglia anaerobica** di uno sportivo attraverso l'andamento della **frequenza cardiaca (FC)** in rapporto alla **velocità di corsa (V)**. Solitamente viene misurata grazie ad un **tapis roulant** o anche **in pista**. Viene infatti **misurata la frequenza cardiaca a varie velocità** durante la corsa, aumentandola ogni tot. metri fino alla velocità limite, ovvero quando si inizia ad accumulare acido lattico (es. si parte da una velocità di circa 8-9 Km/h e si aumenta di 0.5 Km/h ogni 200 mt). Questo permetterà di disegnare un grafico che misurerà la resistenza del soggetto in base alla velocità e alla sua frequenza cardiaca.

### VELOCITÀ DI RIFERIMENTO

É il dato che serve per impostare i ritmi di allenamento. Dovrebbe corrispondere alla velocità di deflessione ottenuta con il test Conconi o alla velocità alla soglia del lattato (4 millimoli) ottenuta con il test del lattato. La ricerca della velocità di riferimento è uno degli elementi indispensabili per un'impostazione personalizzata dell'allenamento.

### PULSAZIONI MASSIME

Ogni anno le pulsazioni massime diminuiscono di un battito al minuto indipendentemente dall'allenamento. Certi livelli di prestazione di alta intensità sia in allenamento che in gara non è più possibile ottenerli. Quindi è giusto mantenere il cuore efficiente attraverso allenamenti di prove ripetute ma senza andare mai a cercare le pulsazioni massime con allenamenti intensi.

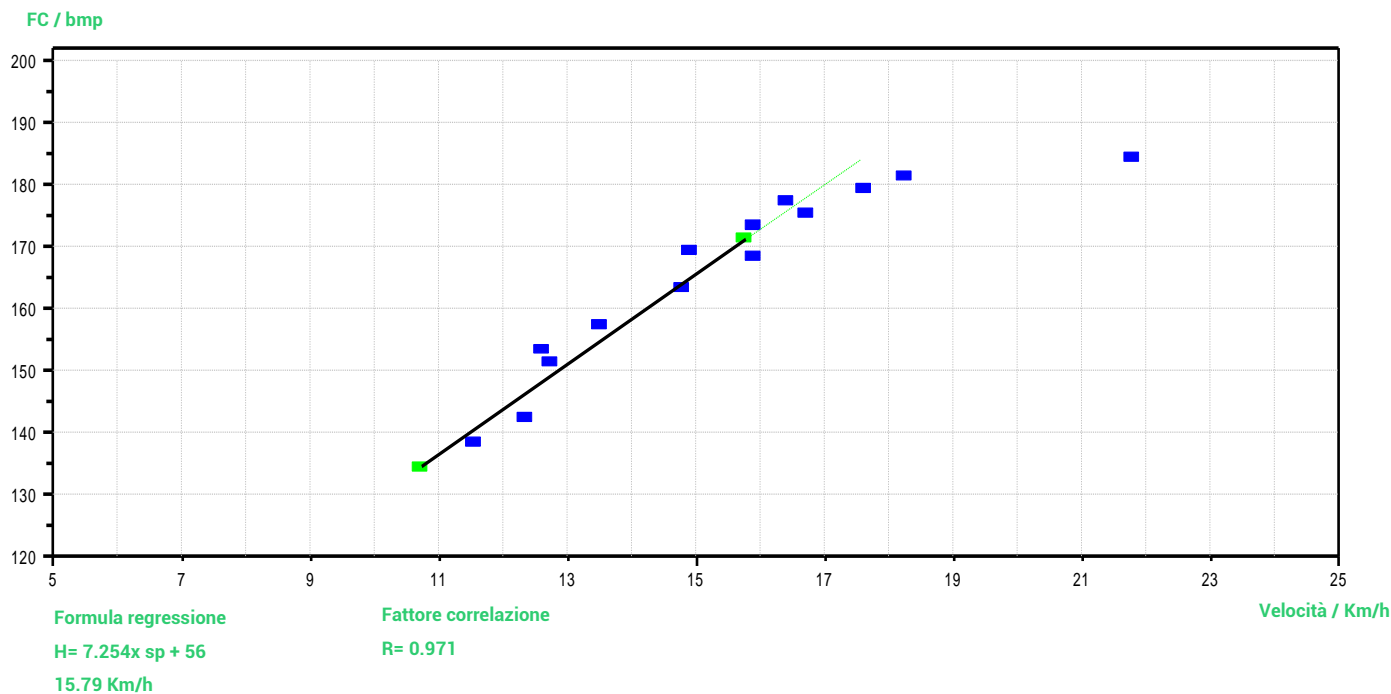
### PULSAZIONI ALLA VR

É il dato che serve per impostare le pulsazioni di allenamento. Corrispondono al punto di deflessione sul grafico. Negli ultimi anni vengono utilizzate con minor frequenza in quanto facilmente influenzate da fattori interni (stress ecc.) ed esterni (clima, traffico, ecc.) il corridore.

### LEGGERE LA CURVA

I mezzofondisti veloci o tutti coloro che sono "veloci" presentano una retta piuttosto breve ed una curva piuttosto accentuata. Viceversa i maratoneti presentano una retta molto prolungata ed una curva piuttosto breve. L'applicazione dei vari mezzi di allenamento genera una variazione della curva.

In ascissa è rappresentata la velocità di corsa e in ordinata la frequenza cardiaca. Quello che si ottiene è un andamento rettilineo. Ad una determinata velocità la linearità cessa e si ha una deflessione. La frequenza cardiaca aumenta in misura più ridotta di quando accadesse precedentemente. La velocità alla quale si passa dal tratto rettilineo a quello curvilineo è definita velocità di deflessione e coincide con la cosiddetta Soglia Anaerobica o Velocità di Riferimento. Dall'elaborazione dei dati è possibile definire il punto di deflessione: quindi la velocità e le pulsazioni di soglia anaerobica.



## MARIO ROSSI

TEST DEL 28/11/15

VR 3'48"

PM ALLA VR 171

PM MAX 185

Frazione	Tempo	Tempo di frazione	FC
01:00	0,00,36,6	0,00,36,6	125
02:00	0,01,10,1	0,00,33,5	136
03:00	0,01,41,2	0,00,31,1	138
04:00	0,02,10,3	0,00,29,1	144
05:00	0,02,38,5	0,00,28,2	151
06:00	0,03,07,0	0,00,28,5	154
07:00	0,03,33,6	0,00,26,6	156
08:00	0,03,57,9	0,00,24,3	160
09:00	0,04,20,5	0,00,22,6	167
10:00	0,04,44,6	0,00,24,1	170
11:00	0,05,07,4	0,00,22,8	171
12:00	0,05,30,0	0,00,22,6	174
13:00	0,05,51,5	0,00,21,5	175
14:00	0,06,13,4	0,00,21,9	178
15:00	0,06,33,8	0,00,20,4	179
16:00	0,06,53,5	0,00,19,7	182
17:00	0,07,10,0	0,00,16,5	185
18:00	0,07,34,8	0,00,24,8	181