

Rivalutazione funzionale a distanza di 3 mesi

Dopo aver effettuato tutti e 3 i test di valutazione funzionale (nuoto, ciclismo e corsa) emergono i seguenti cambiamenti:

Composizione corporea:

Discesa del peso da 84.5 a 79.5 , peso che aveva circa a 18 anni.... Attraverso la plicometria unita ad impedenziometria abbiamo riscontrato che ha mantenuto la stessa massa magra e ha perso solo grasso per 5 kg. la massa grassa in percentuale è passata dall'11,4% al 9,2%.

Nuoto:

Attraverso il test del differenziale 200-100mt è emerso che il suo passo sui 100mt a Ritmo di Soglia Anaerobica (B1) e Endurance (A2) è calato di quasi 5 secondi

Ciclismo:

Attraverso il test di Mader, incrementale a step di 50watts x 4min evince che a parità di wattaggio, produce meno lattato e si adatta a frequenze cardiache inferiori. Esprime sia alla soglia aerobica che a quella anaerobica wattaggi migliori. Il migliore risultato a quella aerobica avendo fatto grande volume di lavoro aerobico di endurance nei primi 3 mesi. Ovviamente il rapporto peso/potenza migliora grazie al calo ponderale. Il dato più interessante è che Stefano ha raggiunto gli stessi valori di potenza e frequenza cardiaca di 6 anni fa quando praticava solo ciclismo.

Corsa:

Attraverso una prova comparata di 3 ripetizioni da 1,5km emerge un miglioramento di quasi 15 secondi in meno alla velocità critica di Soglia Anaerobica ma a frequenze cardiache simili a quelle del test precedente, determinando un netto miglioramento.

Ora i prossimi allenamenti saranno volti a familiarizzare con alte intensità e ritmi gara.

Mi aspetto che Stefano prosegua nella crescita di condizione per arrivare alla migliore nelle occasioni delle gare importanti di Bardolino e Sirmione nel mese di Giugno dove gareggeremo insieme!