

[AS₂O]

ANIMA SPORTIVA ALLO STATO PURO

TEST DI SOGLIA ANAEROBICA LATTACIDA - 03/01/2018

con misura del lattato ematico - Protocollo 1 Km/h x 4'00"

DATI PERSONALI

NOME e COGNOME: Stefano Ghidotti

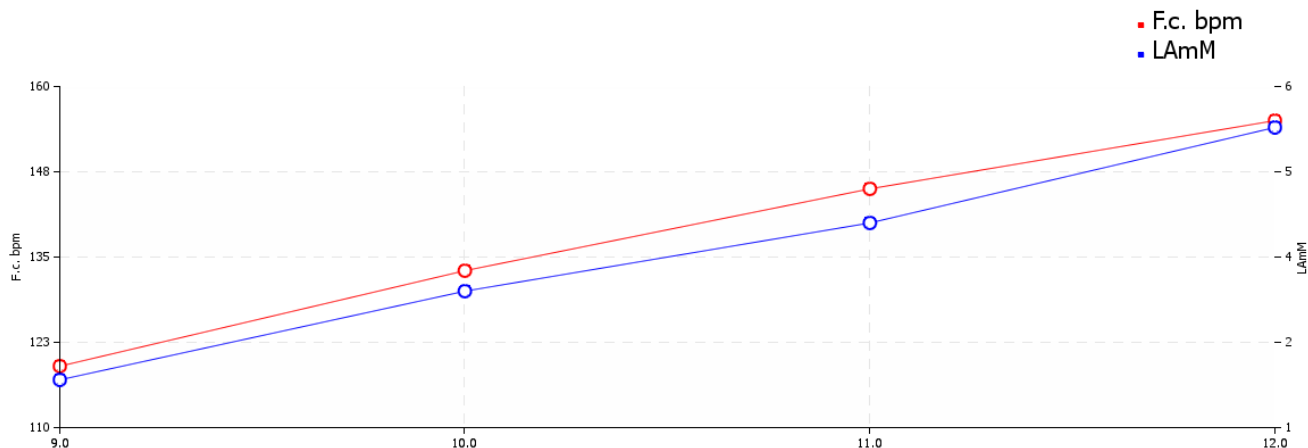
DATI TEST

Lattato basale: 0.8

Step	F.C.(bpm)	Velocità(Km/h)	LA(mmol/l)	Durata(min)
1	119	9.0	1.7	4'
2	133	10.0	3.0	4'
3	145	11.0	4.0	4'
4	155	12.0	5.4	4'
5				4'
6				4'
7				4'
8				4'
9				4'
10				4'

RISULTATI

PARAMETRI	F.C.	% F.C. MAX	VELOCITA'
SOGLIA AEROBICA 2.8 mM	131	79	9.8
SOGLIA ANAEROBICA 4.8 mM	151	91	11.6
F.C. MAX raggiunta	155	94	12.0



ZONE ALLENAMENTO CONSIGLIATE

- **1° ZONA** **WARM UP** **F.C. 106-113** **PASSO: 7:24-6:55**
Intensità adatta per il riscaldamento, per il defaticamento e per il recupero attivo in allenamenti con ripetute.
- **2° ZONA** **LENTO** **F.C. 113-121** **PASSO: 6:55-6:29**
Intensità utilizzata per il recupero attivo dopo giorni di allenamento o di gara consecutivi. Utilizza come substrati energetici i lipidi. Allenamenti consecutivi richiedono almeno 24h di recupero.
- **3° ZONA** **LUNGO** **F.C. 121-128** **PASSO: 6:29-6:06**
Intensità adatta a creare i presupposti organici, muscolari e psicologici per sopportare sforzi intensi e costanti in competizione. Utilizza come substrato energetico una miscela di glicogeno e lipidi.
- **4° ZONA** **MEDIO** **F.C. 128-143** **PASSO: 6:06-5:27**
Questa intensità rappresenta il collegamento tra i lavori di resistenza pura con quelli ad intensità più elevate che si avvicinano alla soglia anaerobica lattacida. Utilizza come fonte energetica il glicogeno. Necessario completo recupero tra sessioni di allenamento a questa intensità.
- **5° ZONA** **CORTOVELOCE** **F.C. 143-151** **PASSO: 5:27-5:11**
Intensità utilizzata per migliorare il consumo di ossigeno. Giorni consecutivi di allenamento di fondo veloce sono sconsigliati.
- **6° ZONA** **SOGLIA ANAEROBICA** **F.C. 148-158** **PASSO: 5:17-4:56**
Intensità adatta per eseguire le ripetute per la Potenza Aerobica, mezzo di allenamento fondamentale per indurre un maggior consumo di ossigeno da parte dei muscoli ma anche per aumentare la gittata cardiaca. Eseguendo questo tipo di allenamenti si migliora la velocità di soglia anaerobica, diminuisce la produzione di acido lattico a basse velocità e incrementa la capacità di smaltimento dell'acido lattico prodotto.

Ripetute 1KM	F.C. 161-166	PASSO: 4:51-4:43
Ripetute 2KM	F.C. 151-161	PASSO: 5:11-4:51
Ripetute 3KM	F.C. 143-151	PASSO: 5:27-5:11
- **7° ZONA** **CAPACITÀ ANAEROBICA** **F.C. 158-166** **PASSO: MAX**
Intensità adatta per eseguire le Ripetute per la Potenza Anaerobica Lattacida. Servono ad allenare i muscoli a lavorare in alta concentrazione di acido lattico.

Ripetute 1KM	F.C. 158-161	PASSO: 4:56-4:51
Ripetute 0.5KM	F.C. 161-166	PASSO: 2:25-2:21

PASSO MEDIO CONSIGLIATO IN GARA

- 5 Km **5:11-5:05**
- 10 Km **5:17-5:05**
- 21 Km (mezza maratona) **5:27-5:17**
- 42 Km (maratona) **5:46-5:38**
- 100 Km **6:06-6:02**