

Premessa : Qualsiasi tabella di allenamento ,come potrete di certo notare, ha come riferimento di partenza la :

## **LA SOGLIA ANAEROBICA**

Cioè la velocità alla quale si può correre senza che nel sangue aumenti la concentrazione di acido lattico e dove essa rimane costante anche per alcune decine di minuti. Essa può andare dai 20/21 km orari dei campioni ai 12 di molti ( tapascioni ). Tutti però, quando corrono a questa velocità, hanno circa la stessa quantità di lattato per ogni litro di sangue e si mantengono a tale livello finché corrono a questa velocità.

Oltre che con test da laboratorio che prevedono il prelievo di sangue sotto sforzo, la velocità di soglia anaerobica può essere determinata in altri modi meno tecnici ma abbastanza attendibili.

**1) Il Test di Conconi:** Consiste nel correre su di una pista di atletica muniti di un cardiofrequenzimetro. Si deve aumentare la velocità di corsa ogni mezzo giro (200 m). Si riportano i dati su un grafico che esprime la frequenza cardiaca in funzione della velocità, si potrà così notare come la frequenza cardiaca salga dapprima seguendo una retta, poi aumenti in misura nettamente più ridotta rispetto all'incremento della velocità, questo è il punto corrispondente all'incirca a quello della soglia anaerobica.

**2) La media chilometrica di una gara e/o test di 12-14 km:** È il sistema meno elaborato e di facile attuazione. Consiste nel prendere come riferimento la media chilometrica tenuta in una gara o test di 12-14 km, tenendo presente di considerare più di una prova nell'ultimo mese.

**3) Il Test dei 12':** Si esegue correndo per 12 minuti ( 720" ) alla massima velocità costante; al termine dovete calcolare la velocità media in base ai km che siete riusciti a percorrere. **Dovete calcolare in secondi**

**( 720" / km percorsi ) / 60 = soglia velocità anaerobica.**

Esempio: Se in 12 minuti percorrete 3.1 km calcolate in questo modo ( 720 : 3.1 = 232.25 ) poi ritrasformate in minuti ( 232.25 : 60 = 3.87 perciò 3'52" ( 0.87x60 ) ) questa è la media chilometrica corrispondente alla vostra soglia.

Una volta calcolata la soglia anaerobica dovete stabilire i valori ai quali affrontare gli allenamenti, tramite le tabelle di allenamento, ricordando sempre che le informazioni sono sempre generalizzate e vanno sempre adattate alle vostre capacità e condizioni fisiche senza esagerare.

**Ricordate sempre di tenere sotto controllo il vostro fisico tramite la visita annuale medico-sportiva per evitare che l'effetto benefico della corsa si trasformi in condizione a rischio.**