

# PROGRAMMA DI MANTENIMENTO 2007

## MANTENIMENTO DELLA POTENZA AEROBICA

Dal punto di vista fisiologico è utile precisare che il metabolismo utilizzato "aerobico" in realtà non è il solo ad essere utilizzato, ma piuttosto quello messo in crisi poiché l'avvicinarsi alla cosiddetta Soglia Anaerobica crea la necessità dell'utilizzo del meccanismo lattacido.

Obiettivo : migliorare l' utilizzo dell'O<sub>2</sub> da parte dei muscoli..

Per "testarsi" è utile eseguire il Test di Cooper dei 12 minuti, oppure l' equivalente dei 3000 mt. L' inventore del Test ha stabilito infine delle tabelle per autovalutarsi:

**1600 mt : pessimo**

**< 2000 mt: mediocre**

**2000 - 2400 mt: scarso**

**2400 - 2800 mt : buono**

**2800 - 3200 mt: ottimo**

**> 3200 mt: eccellente**

Volendo essere più precisi possiamo stabilire anche la nostra Velocità con una semplice operazione : es.: 3000 mt x 5 = 15 kmh. Naturalmente i voti sono riferiti ad atleti di professione, per la categoria degli arbitri 2800 mt la valutazione è già eccellente

La velocità ottenuta possiamo utilizzarla per organizzare il lavoro successivo:

A)1-2 allenamenti la settimana di :

3-4 ripetute sui 400 mt. (oppure 4 giri del campo da basket), da percorrere sulla base del tempo ricavato a seconda del Test di "entrata" .

Per il test si può utilizzare il campo da basket tenendo conto che ad 1 giro di pista d'atletica (400 mt) corrispondono 4 giri di campo da basket (all'esterno delle righe).



### TEST DI ENTRATA



Rapporto dei metri percorsi con il Test di Cooper con il tempo delle ripetute di 400 mt. da effettuare:

2400 mt. - ( 400 mt a 1'32" )

2600 mt. - ( 400 mt a 1'25" )

2800 mt. - ( 400 mt a 1'18" )

3000 mt. - ( 400 mt. a 1'12" )

## RECUPERO

UTILIZZARE LO STESSO TEMPO DI LAVORO PER  
RECUPERARE