

## TEST PER SCOPRIRE IL RITMO DI CORSA

**Per migliorare la velocità di corsa, è importante avere dei parametri di riferimento per due motivi**

- *Poter monitorare periodicamente i miglioramenti*
- *Impostare i ritmi di allenamento e di gara*

-----

Un test semplice e ripetibile è il test dei **1600m**.

Tutto quello che occorre è un percorso misurato (per esempio una pista di atletica) e un cronometro.

**Dopo un riscaldamento di almeno 10/15 minuti** 

**si parte con il test**

**percorrere 1600m nel minor tempo possibile !!!**

In base al risultato del test si può ricavare, con una buona approssimazione, una proiezione del ritmo che si potrebbe potenzialmente tenere in una gara di 5km, di 10km, nella mezza maratona e nella maratona.

Bisogna tener presente che, nel caso delle gare sopra citate, entrano in gioco anche altre qualità fisiche e mentali, come resistenza, capacità di smaltire l'acido lattico e molte altre.

Le proiezioni sono quindi indicative del potenziale, ma richiedono un grande lavoro su più livelli, per poter essere trasformate in realtà.

**Ecco una tabella riassuntiva in cui sono indicati i tempi del test, il relativo passo al chilometro e le proiezioni nelle varie gare (5km, 10km, mezza maratona, maratona).**

Tempo 1600	Passo/km	Proiezione 5km	Proiezione passo 10km	Proiezione passo mezza maratona	Proiezione passo maratona
5'00	3'07	3'27	3'35	3'44	4'03
5'30	3'26	3'46	3'57	4'07	4'28
6'00	3'45	4'05	4'19	4'30	4'52
6'30	4'03	4'23	4'39	4'52	5'16
7'00	4'22	4'42	5'01	5'14	5'40
7'30	4'41	5'01	5'23	5'37	6'05
8'00	5'00	5'20	5'45	6'00	6'30
8'30	5'18	5'28	6'06	6'22	6'53
9'00	5'37	5'57	6'28	6'44	7'18
9'30	5'56	6'16	6'49	7'07	7'43
10'00	6'15	6'25	7'11	7'30	8'07

Il passo sui 10km che si ottiene dalla tabella, può essere un buon riferimento per il calcolo dei ritmi delle ripetute.

Esistono anche dei test più precisi e complessi, come per esempio il test Conconi, ma trovo che questo test sia un ottimo mezzo per la valutazione iniziale di chi si avvicina alla corsa, o chi predilige mezzi più semplici.

**La grande forza di questo test è la semplicità di esecuzione e la ripetibilità.**

Può essere utile ripetere il test ogni **6 settimane** per monitorare i progressi e verificare se il programma di allenamento sta dando i suoi frutti.

*Sofia*