

TEORIA DELL'ALLENAMENTO 1 – Come calcolare la Velocità di Riferimento – Test dei 3 km.

Tutti i corridori, che siano neofiti alle prime armi o esperti di lunga data, devono necessariamente allenarsi facendo affidamento a *Tabelle di allenamento* più o meno sfidanti (che riportano tempi e ritmi al chilometro dell'allenamento previsto), ma accade sovente che proprio questi fondamentali strumenti siano decisamente proibitivi per le nostre attuali condizioni di forma fisica o, addirittura, troppo poco allenanti.

Come risolvere allora il problema? Come calcolare la nostra *Velocità di Riferimento*, ossia quella velocità che è possibile *mantenere per 40-50 minuti*, producendo la *quantità massima di lattato che il nostro corpo può metabolizzare* (raggiungimento della *soglia anaerobica*) e in base alla quale è possibile impostare successivamente la nostra *Tabella di Allenamento* e capire quale sia il nostro effettivo *Ritmo Veloce, Medio e Lento*?

Personalmente ritengo che il ***Test dei 3 km*** sia molto affidabile e costituisca un ottimo punto di partenza per calcolare la propria *Velocità di Riferimento* con un buon grado di approssimazione.

Scegliete un tratto pianeggiante dove potervi allenare (una pista d'atletica sarebbe la soluzione ideale) e correte per una distanza pari a 3 km a ritmo sostenuto, cercando di mantenerlo dall'inizio alla fine, dal momento che non avrebbe senso eseguire il test partendo a razzo per poi finire arrancando nell'ultimo chilometro.

Una volta terminato il test, segnate il vostro *Ritmo al Km* e, per calcolare la vostra *Velocità di Riferimento*, aggiungete il 10% a quello ottenuto sui 3 km, espresso in secondi per facilitare il calcolo.

ESEMPIO:

- un corridore termina i 3 km previsti dal test in 12 minuti. Il suo *Ritmo al Km* sarà pertanto pari a 4'00"/Km.
- 12 minuti equivalgono a 240 secondi.
- Il 10% di 240 secondi è pari a 24 secondi.
- Adesso, per ottenere il ritmo della *Velocità di Riferimento*, è necessario sommare questi 24 secondi al ritmo ottenuto sul *Test dei 3 km*, ossia 4'00"/km. Pertanto, in tal caso, il ritmo della *Velocità di Riferimento* sarà pari a 4'24"/Km.

La *Velocità di Riferimento* è naturalmente migliorabile con l'allenamento e, al fine di valutare eventuali progressi e modificare conseguentemente la propria *Tabella di Allenamento*, è consigliabile ripetere tale test con cadenza mensile.