

# Tecniche di Allenamento: Test di Conconi

Il **test di Conconi** nasce in Italia nel 1976, grazie al biochimico ferrarese Francesco Conconi.

Lo scopo del test è quello di valutare la soglia anaerobica, ovvero il punto nel quale, durante lo sforzo, il nostro organismo inizia ad accumulare acido lattico. Conoscere questo dato ci permette di sapere a quale intensità di sforzo i nostri muscoli cominceranno a caricarsi di acido lattico rendendo sempre meno efficiente l'azione.

La **velocità di soglia** sarà quindi la velocità al di sopra della quale i nostri muscoli iniziano ad accumulare acido lattico e le nostre prestazioni per quanto ci possiamo sforzare inizieranno impietosamente a calare.

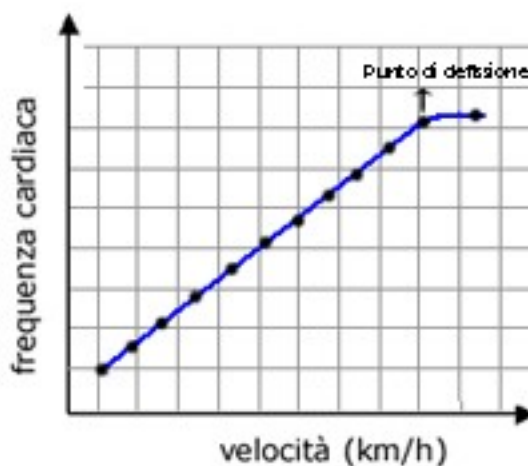
Questo dato oltre ad essere un ottimo indicatore del nostro stato di forma, è il punto di partenza necessario per pianificare un ciclo di allenamenti ed è un ottimo metro di giudizio per sapere quanto si può forzare in uno specifico momento dell'allenamento o della gara senza rischiare di compromettere il proseguo della competizione.

## Eeguire il test

Il test di Conconi mette in relazione la velocità (o la potenza espressa) alla frequenza cardiaca.

L'ideale sarebbe svolgere il test su pista, o quantomeno su un percorso il più regolare possibile.

Lo scopo del test è scoprire la **soglia anaerobica** attraverso il grafico che mette in relazione la velocità sostenuta alle pulsazioni cardiache: la retta che si crea unendo tali valori sarà ascendente (con l'aumento proporzionale di entrambe le variabili) fino al punto in cui all'aumento della velocità non seguirà l'aumento delle pulsazioni cardiache.



Tale punto, detto il **punto di deflessione** rappresenta il momento in cui l'atleta comincia ad andare in acidosi, ovvero la propria soglia anaerobica.

**RISCALDAMENTO:**

10-15 minuti con piccole variazioni di velocità

**ALLENAMENTO:**

Partite a 25 km/h , aumentate di 1 km/h ogni 250 mt

Importante per avere un grafico attendibile avere almeno 12 coppie di valori. La velocità di partenza deve quindi essere proporzionale alle vostre capacità. Il valore delle pulsazioni cardiache nel punto di deflessione indicherà la vostra soglia anaerobica.