

Esercizio di resistenza 2

- Obiettivo:** Chi indovina tutti e 5 i livelli d'intensità?
Allenamento della sensazione della velocità per i 5 livelli di intensità individuali.
- Infrastruttura:** Brevi giri di corsa tra 800m e 1'500m (non devono essere misurati), cronometro, foglio di valutazione (Foglio di resistenza 2 Foglio excel) e matita.
- Svolgimento:** Correre 1 giro per conoscere il percorso.
Correre 5 giri, ognuno ad un altro livello di resistenza (la sequenza può essere definita prima o durante il programma, ad es. tirando i dadi)
Dopo aver terminato i 5 giri, stimare, con quale tempo al giro si potrebbe correre un test di 20 minuti (stima del tempo al giro con V_{ANS}).
Valutazione: quanti dei 5 giri sono nel livello corretto?
- Esempio:** Il podista A fa un 2 con il dado e corre il primo giro in 6:00, in seguito tira un 4 e corre il giro in 5:10. Seguono i livelli 3, 5 e 1, sempre determinati dal dado.
Il podista stima, che per un test di corsa di 20' sceglierebbe la sua velocità dal livello 4 (fascia rossa).
Calcolare con una tabella Excel, o con una calcolatrice o a mente i tempi dei giri corsi. Il podista ha indovinato 4 livelli su 5 (fascia verde). Il suo primo giro, quello al livello 2, era troppo veloce. Ciò significa che il podista tende a scegliere una velocità troppo elevata, se non ha indicazioni (capita spesso).

Livelli		da (%)	a (%)	t	%
Molto duro	5	>	103		
Duro	4	103	93		
Medio	3	93	83		
Leggero	2	83	70		
Molto leggero	1	<	70		
Soglia		100			

Foglio di valutazione vuoto, prima dell'allenamento

Livello		da (%)	a (%)	t	%
Molto duro	5	>	103	00:04:50	107%
Duro	4	103	93	00:05:10	100%
Medio	3	93	83	00:05:50	89%
Leggero	2	83	70	00:06:00	86%
Molto leggero	1	<	70	00:07:30	69%
Soglia		100		00:05:10	

Foglio di valutazione compilato, dopo l'allenamento.
4 livelli di resistenza su 5 indovinati!