

tabella ritmi - Test 3000m

ESITO TEST		RITMI DI CORSA											
3000m	SAN	Recupero/Jogging		Ritmo Lento		Ritmo Lungo Lento		Ritmo Corsa Media		Capacità Aerobica		Potenza Aerobica	
9'00"	02.55	04.00	04.23	03.48	03.58	03.34	03.46	03.16	03.28	02.57	03.13	02.38	02.55
9'15"	03.00	04.07	04.30	03.54	04.05	03.40	03.56	03.22	03.34	03.02	03.18	02.42	03.00
9'30"	03.05	04.13	04.38	04.01	04.12	03.46	04.02	03.27	03.40	03.07	03.24	02.47	03.05
9'45"	03.15	04.27	04.53	04.14	04.25	03.58	04.15	03.38	03.52	03.17	03.35	02.56	03.15
10'00"	03.20	04.34	05.00	04.20	04.32	04.04	04.22	03.44	03.58	03.22	03.40	03.00	03.20
10'15"	03.25	04.41	05.08	04.27	04.39	04.10	04.29	03.50	04.04	03.27	03.46	03.05	03.25
10'30"	03.30	04.48	05.15	04.33	04.46	04.16	04.35	03.55	04.10	03.32	03.51	03.09	03.30
10'45"	03.35	04.55	05.23	04.40	04.52	04.22	04.42	04.01	04.16	03.37	03.57	03.14	03.35
11'00"	03.40	05.01	05.30	04.46	04.59	04.28	04.48	04.06	04.22	03.42	04.02	03.18	03.40
11'15"	03.45	05.08	05.38	04.53	05.06	04.35	04.55	04.12	04.28	03.47	04.08	03.23	03.45
11'30"	03.50	05.15	05.45	04.59	05.13	04.41	05.01	04.18	04.34	03.52	04.13	03.27	03.50
11'45"	03.55	05.22	05.53	05.06	05.20	04.47	05.08	04.23	04.40	03.57	04.19	03.32	03.55
12'00"	04.00	05.29	06.00	05.12	05.26	04.53	05.14	04.29	04.46	04.02	04.24	03.36	04.00
12'15"	04.05	05.36	06.08	05.19	05.33	04.59	05.21	04.37	04.54	04.07	04.30	03.41	04.05
12'30"	04.10	05.43	06.15	05.25	05.40	05.05	05.28	04.43	05.00	04.13	04.35	03.45	04.10
12'45"	04.15	05.49	06.23	05.32	05.47	05.14	05.37	04.48	05.06	04.20	04.43	03.52	04.18
13'00"	04.20	05.56	06.30	05.38	05.54	05.20	05.43	04.54	05.12	04.25	04.49	03.57	04.23
13'15"	04.25	06.03	06.38	05.45	06.00	05.26	05.50	04.59	05.18	04.30	04.54	04.01	04.28
13'30"	04.30	06.10	06.45	05.51	06.07	05.32	05.56	05.05	05.24	04.35	05.00	04.06	04.33
13'45"	04.35	06.17	06.53	05.58	06.14	05.38	06.03	05.11	05.30	04.41	05.05	04.10	04.38
14'00"	04.40	06.24	07.00	06.04	06.21	05.44	06.10	05.16	05.36	04.46	05.11	04.15	04.43
14'15"	04.45	06.30	07.08	06.11	06.28	05.51	06.16	05.22	05.42	04.51	05.16	04.19	04.48
14'30"	04.50	06.37	07.15	06.17	06.34	05.57	06.23	05.28	05.48	04.56	05.22	04.24	04.53
14'45"	04.55	06.44	07.23	06.24	06.41	06.03	06.29	05.33	05.54	05.01	05.27	04.28	04.58
15'00"	05.00	06.51	07.30	06.30	06.48	06.09	06.36	05.39	06.00	05.06	05.33	04.33	05.06
15'15"	05.05	06.58	07.38	06.37	06.55	06.15	06.43	05.48	06.09	05.14	05.42	04.41	05.11
15'30"	05.10	07.05	07.45	06.43	07.02	06.21	06.49	05.53	06.15	05.19	05.47	04.45	05.16
15'45"	05.15	07.12	07.53	06.50	07.08	06.27	06.56	05.59	06.21	05.24	05.53	04.50	05.21
16'00"	05.20	07.18	08.00	06.56	07.15	06.34	07.02	06.05	06.27	05.30	05.58	04.54	05.26
16'15"	05.25	07.25	08.08	07.03	07.22	06.40	07.09	06.11	06.33	05.35	06.04	04.59	05.32

* **Recupero / Jogging** – corsa utilizzata negli intervalli tra le ripetute o nel fartlek

* **Ritmo Lento** – corsa a ritmo lento

* **Ritmo Lungo Lento** – corsa lunga, rispecchia la velocità di gara nelle distanze lunghe

* **Ritmo Corsa Media** – corsa con una velocità media che migliora l'intensità e il ritmo gara

* **Capacità Aerobica** – corsa resistente con la capacità di svolgere un allenamento con la massima potenza per più ripetizioni, intensità ripetuta nel tempo

* **Potenza Aerobica** – corsa resistente con intensità alta ripetuta poche volte, livello massimale, intensità lavorativa per poche ripetizioni