

COLONNA DEL TEST:				COLONNA DEI RITMI INDICATIVI											
<p>Per l'esecuzione del test procedi in questo modo: Il test è facile da svolgere e dà una buona indicazione con margini di errore molto bassi: si tratta del Test dei 7 minuti. È un test indiretto, cioè il valore si calcola indirettamente grazie all'applicazione di una formula matematica. Il suo scopo è quello di determinare il tuo personale stato di forma attuale al fine di identificare le tue andature di riferimento per i tuoi allenamenti. Può essere eseguito su una pista di atletica leggera o in alternativa su un percorso pianeggiante. È buona norma sottoporsi al test dopo 2-3 giorni di attività blanda o riposo. Prima di svolgere il test bisogna effettuare un adeguato riscaldamento a ritmo molto lento (almeno 15 minuti) con qualche allungo di corsa prima di partire. Il test consiste nel correre per 7 minuti alla tua velocità massima. È molto importante che la velocità sia sostenuta ma costante per l'intero arco del test, se ciò non accadesse, il test rischia di non essere attendibile. Per questo motivo è importante avere molta sensibilità e consapevolezza nell'imporre il giusto ritmo. L'obiettivo è quello di determinare il numero di metri che coprirai nel tempo dei 7 minuti. Identifica quindi la tua riga di riferimento (con il valore più vicino ai tuoi metri) e quelle saranno le tue andature di allenamento. Qualora il tuo test ti posizioni esattamente nel mezzo dei due valori di riferimento, prendi sul valore più basso. Inoltre, qualora nell'esecuzione delle sedute di allenamento i range di ritmo calcolati dal tuo test, dovessero risultare non sostenibili per te, fai tranquillamente riferimento ai valori della riga sottostante.</p>															
Distanza Test (percorsa in metri)	VO2 max (massimo consumo di ossigeno per min.)	SAN min/km (livello di massima intensità)	Stima 10.000 mt. (proiezione ipotetica, miglior tempo di gara)	Ritmo Corsa Lenta (range di tempo a cui attenersi)		Ritmo Corsa Recupero (range di tempo a cui attenersi)		Ritmo Lungo Lento Gara (range di tempo a cui attenersi)		Ritmo Corsa Media (range di tempo a cui attenersi)		Ritmo Ripetute Medie (range di tempo a cui attenersi)		Ritmo Ripetute Brevi (range di tempo a cui attenersi)	
2330	67.570	2' 55"	0h 30' 42"	3' 46"	3' 59"	4' 01"	4' 29"	3' 39"	3' 50"	3' 26"	3' 36"	3' 04"	2' 55"	2' 52"	2' 42"
2270	65.830	2' 59"	0h 31' 24"	3' 51"	4' 05"	4' 07"	4' 35"	3' 44"	3' 56"	3' 31"	3' 41"	3' 08"	2' 59"	2' 55"	2' 46"
2200	63.800	3' 05"	0h 32' 27"	3' 59"	4' 13"	4' 15"	4' 45"	3' 51"	4' 03"	3' 38"	3' 48"	3' 15"	3' 05"	3' 01"	2' 51"
2155	62.495	3' 09"	0h 33' 9"	4' 04"	4' 19"	4' 21"	4' 51"	3' 56"	4' 09"	3' 42"	3' 53"	3' 19"	3' 09"	3' 05"	2' 55"
2100	60.900	3' 14"	0h 34' 2"	4' 10"	4' 25"	4' 28"	4' 58"	4' 15"	4' 25"	3' 48"	3' 60"	3' 24"	3' 14"	3' 10"	2' 60"
2075	60.175	3' 16"	0h 34' 23"	4' 13"	4' 28"	4' 30"	5' 02"	4' 05"	4' 18"	3' 51"	4' 02"	3' 26"	3' 16"	3' 12"	3' 01"
2050	59.450	3' 19"	0h 34' 54"	4' 17"	4' 32"	4' 34"	5' 06"	4' 09"	4' 22"	3' 54"	4' 06"	3' 29"	3' 19"	3' 15"	3' 04"
2025	58.725	3' 21"	0h 35' 15"	4' 19"	4' 35"	4' 37"	5' 09"	4' 11"	4' 24"	3' 56"	4' 08"	3' 32"	3' 21"	3' 17"	3' 06"
2000	58.000	3' 24"	0h 35' 47"	4' 23"	4' 39"	4' 41"	5' 14"	4' 15"	4' 28"	4' 00"	4' 12"	3' 35"	3' 24"	3' 20"	3' 09"
1975	57.275	3' 26"	0h 36' 8"	4' 26"	4' 42"	4' 44"	5' 17"	4' 18"	4' 31"	4' 02"	4' 14"	3' 37"	3' 26"	3' 22"	3' 11"
1950	55.970	3' 29"	0h 36' 40"	4' 30"	4' 46"	4' 48"	5' 22"	4' 21"	4' 35"	4' 06"	4' 18"	3' 40"	3' 29"	3' 25"	3' 14"
1925	55.390	3' 32"	0h 37' 11"	4' 34"	4' 50"	4' 52"	5' 26"	4' 25"	4' 39"	4' 09"	4' 22"	3' 43"	3' 32"	3' 28"	3' 16"
1900	54.520	3' 34"	0h 37' 32"	4' 36"	4' 53"	4' 55"	5' 29"	4' 28"	4' 42"	4' 12"	4' 24"	3' 45"	3' 34"	3' 30"	3' 18"
1875	53.940	3' 37"	0h 38' 4"	4' 40"	4' 57"	4' 59"	5' 34"	4' 31"	4' 46"	4' 15"	4' 28"	3' 48"	3' 37"	3' 33"	3' 21"
1850	53.360	3' 40"	0h 38' 35"	4' 44"	5' 01"	4' 44"	5' 38"	4' 35"	4' 49"	4' 19"	4' 32"	3' 52"	3' 40"	3' 36"	3' 24"
1825	52.780	3' 43"	0h 39' 7"	4' 48"	5' 05"	5' 08"	5' 43"	4' 39"	4' 53"	4' 22"	4' 35"	3' 55"	3' 43"	3' 39"	3' 26"
1800	52.200	3' 46"	0h 39' 38"	4' 52"	5' 09"	5' 12"	5' 48"	4' 43"	4' 57"	4' 26"	4' 39"	3' 58"	3' 46"	3' 42"	3' 29"
1775	51.620	3' 50"	0h 40' 21"	4' 57"	5' 15"	5' 17"	5' 54"	4' 48"	5' 03"	4' 31"	4' 44"	4' 02"	3' 50"	3' 45"	3' 33"
1750	50.750	3' 53"	0h 40' 52"	5' 01"	5' 19"	5' 21"	5' 58"	4' 51"	5' 07"	4' 34"	4' 48"	4' 05"	3' 53"	3' 48"	3' 36"
1725	50.170	3' 56"	0h 41' 24"	5' 05"	5' 23"	5' 25"	6' 03"	4' 55"	5' 11"	4' 38"	4' 51"	4' 08"	3' 56"	3' 51"	3' 39"
1700	49.590	3' 60"	0h 42' 6"	5' 10"	5' 28"	5' 31"	6' 09"	5' 00"	5' 16"	4' 42"	4' 56"	4' 13"	4' 00"	3' 55"	3' 42"
1675	48.720	4' 03"	0h 42' 37"	5' 14"	5' 32"	5' 35"	6' 14"	5' 04"	5' 20"	4' 46"	5' 00"	4' 16"	4' 03"	3' 58"	3' 45"
1650	47.850	4' 07"	0h 43' 20"	5' 19"	5' 38"	5' 41"	6' 20"	5' 09"	5' 25"	4' 51"	5' 05"	4' 20"	4' 07"	3' 59"	3' 49"
1625	47.270	4' 11"	0h 44' 2"	5' 24"	5' 43"	5' 46"	6' 26"	5' 14"	5' 30"	4' 55"	5' 10"	4' 24"	4' 11"	4' 06"	3' 52"
1600	46.690	4' 15"	0h 44' 44"	5' 29"	5' 49"	5' 52"	6' 32"	5' 19"	5' 36"	5' 00"	5' 15"	4' 28"	4' 15"	4' 10"	3' 56"
1575	45.820	4' 19"	0h 45' 26"	5' 34"	5' 54"	5' 57"	6' 38"	5' 24"	5' 41"	5' 05"	5' 20"	4' 33"	4' 19"	4' 14"	3' 60"
1550	44.950	4' 23"	0h 46' 8"	5' 39"	5' 60"	6' 03"	6' 45"	5' 29"	5' 46"	5' 09"	5' 25"	4' 37"	4' 23"	4' 18"	4' 04"
1525	44.225	4' 27"	0h 46' 50"	5' 45"	6' 05"	6' 08"	6' 51"	5' 34"	5' 51"	5' 14"	5' 30"	4' 41"	4' 27"	4' 22"	4' 07"
1500	43.500	4' 32"	0h 47' 43"	5' 51"	6' 12"	6' 15"	6' 58"	5' 40"	5' 58"	5' 20"	5' 36"	4' 46"	4' 32"	4' 27"	4' 12"
1475	42.630	4' 36"	0h 48' 25"	5' 56"	6' 18"	6' 21"	7' 05"	5' 45"	6' 03"	5' 25"	5' 41"	4' 51"	4' 36"	4' 31"	4' 16"
1450	42.050	4' 41"	0h 49' 17"	6' 03"	6' 24"	6' 28"	7' 12"	5' 51"	6' 10"	5' 31"	5' 47"	4' 56"	4' 41"	4' 35"	4' 20"
1425	41.180	4' 46"	0h 50' 10"	6' 09"	6' 31"	6' 34"	7' 20"	5' 58"	6' 16"	5' 36"	5' 53"	5' 01"	4' 46"	4' 40"	4' 25"
1400	40.600	4' 51"	0h 51' 3"	6' 15"	6' 38"	6' 41"	7' 28"	6' 04"	6' 23"	5' 42"	5' 59"	5' 06"	4' 51"	4' 45"	4' 29"
1375	39.730	4' 56"	0h 51' 55"	6' 22"	6' 45"	6' 48"	7' 35"	6' 10"	6' 29"	5' 48"	6' 05"	5' 12"	4' 56"	4' 50"	4' 34"
1350	39.150	5' 02"	0h 52' 58"	6' 30"	6' 53"	6' 57"	7' 45"	6' 18"	6' 37"	5' 55"	6' 13"	5' 18"	5' 02"	4' 56"	4' 40"
1325	38.570	5' 07"	0h 53' 51"	6' 36"	6' 60"	6' 64"	7' 52"	6' 24"	6' 44"	6' 01"	6' 19"	5' 23"	5' 07"	4' 51"	4' 44"
1300	37.990	5' 13"	0h 54' 54"	6' 44"	7' 08"	7' 12"	8' 02"	6' 31"	6' 52"	6' 08"	6' 26"	5' 29"	5' 13"	5' 07"	4' 50"
1275	37.120	5' 20"	0h 56' 8"	6' 53"	7' 18"	7' 21"	8' 12"	6' 40"	7' 01"	6' 16"	6' 35"	5' 37"	5' 20"	5' 14"	4' 56"
1250	36.250	5' 26"	0h 57' 11"	7' 01"	7' 26"	7' 30"	8' 22"	6' 48"	7' 09"	6' 24"	6' 42"	5' 43"	5' 26"	5' 20"	5' 02"
1225	35.380	5' 33"	0h 58' 25"	7' 10"	7' 36"	7' 39"	8' 32"	6' 56"	7' 18"	6' 32"	6' 51"	5' 51"	5' 33"	5' 26"	5' 08"
1200	34.800	5' 39"	0h 59' 28"	7' 17"	7' 44"	7' 48"	8' 42"	7' 04"	7' 26"	6' 39"	6' 59"	5' 57"	5' 39"	5' 32"	5' 14"
1175	33.220	5' 47"	1h 0' 52"	7' 28"	7' 55"	7' 59"	8' 54"	7' 14"	7' 37"	6' 48"	7' 08"	6' 05"	5' 47"	5' 40"	5' 21"
1150	32.440	5' 54"	1h 2' 6"	7' 37"	8' 04"	8' 08"	9' 05"	7' 23"	7' 46"	6' 56"	7' 17"	6' 13"	5' 54"	5' 47"	5' 28"
1125	31.660	6' 02"	1h 3' 30"	7' 47"	8' 15"	8' 19"	9' 17"	7' 33"	7' 56"	7' 06"	7' 27"	6' 21"	6' 02"	5' 55"	5' 35"
1100	30.900	6' 10"	1h 4' 54"	7' 57"	8' 26"	8' 30"	9' 29"	7' 43"	8' 07"	7' 15"	7' 37"	6' 29"	6' 10"	6' 03"	5' 43"
1075	30.110	6' 19"	1h 6' 29"	8' 09"	8' 38"	8' 43"	9' 43"	7' 54"	8' 19"	7' 26"	7' 48"	6' 39"	6' 19"	6' 12"	5' 51"
1050	29.870	6' 28"	1h 8' 4"	8' 21"	8' 51"	8' 55"	9' 57"	8' 05"	8' 31"	7' 36"	7' 59"	6' 48"	6' 28"	6' 20"	5' 59"
1025	29.440	6' 37"	1h 9' 38"	8' 32"	9' 03"	9' 08"	10' 11"	8' 16"	8' 42"	7' 47"	8' 10"	6' 58"	6' 37"	6' 29"	6' 08"